



## Bunte Rüben-Flammkuchen

mit Ziegenkäse und Herbstsalat



30-40min



4 Personen

Heute treiben wir es bunt! Dieser Flammkuchen deckt nicht nur fast alle Farben des Regenbogens ab, er schmeckt auch vorzüglich! Zuerst belegen wir den Teig mit einer schmackhaften Creme aus frischem Dill und mildem Ziegenfrischkäse, dann wird er mit bunten Rüben im Rohr gebacken und zum Schluss garnieren wir ihn mit gerösteten Sonnenblumenkernen und Blattsalaten. Guten Appetit!

## Was du von uns bekommst

- Sonnenblumenkerne
- Kürbiskernöl
- Salatmix
- Ziegenfrischkäse
- Chioggia Rübe
- gelbe Rübe
- Flammkuchenteig <sup>1,7</sup>
- frischer Dill

## Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- Backblech
- Backrohr mit Ober-/Unterhitze
- kleine Pfanne
- Sparschäler
- Stabmixer

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

## Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

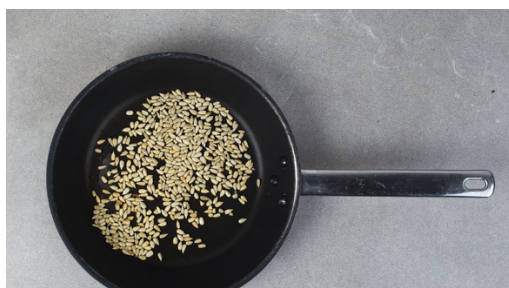
## Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 640.0kcal, Fett 28.0g, Eiweiß 20.6g, Kohlenhydrate 74.2g



### 1. Gemüse vorbereiten

Backrohr auf 210°C Ober- und Unterhitze vorheizen. **Rüben** schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden oder hobeln und mit 1-2EL Olivenöl einreiben. Den **Dill** samt Stängel fein hacken, ein paar **Dillspitzen** für die Garnitur aufbewahren.



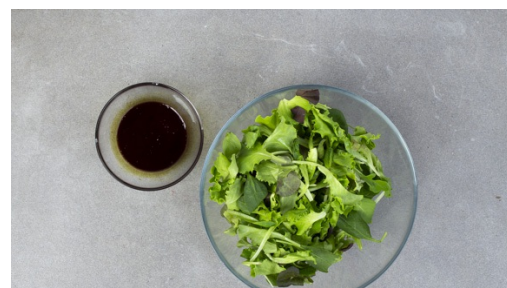
### 4. Flammkuchen backen

**Flammkuchen** für ca. 15-18Min. im Backrohr auf der untersten Schiene backen. Nach der Hälfte der Zeit, Bleche einmal austauschen, so dass sie gleichmäßig backen. Inzwischen eine kleine Pfanne ohne Fett mittelhoch erhitzen und die **Sonnenblumenkerne** darin 2-3Min. rösten. Vorsicht, die **Kerne** verbrennen schnell!



### 2. Creme pürieren

**Ziegenfrischkäse** mit **Dill** in ein schmales, hohes Gefäß geben und mit Hilfe eines Stabmixers fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.



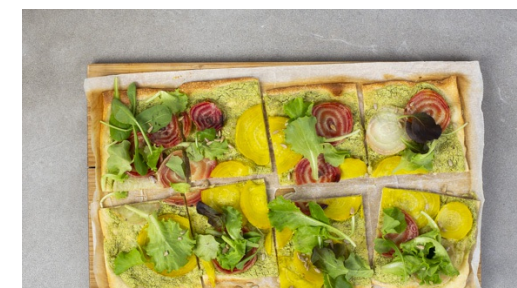
### 5. Dressing rühren

Für das Dressing **Kernöl** mit 2EL Essig, 2EL Wasser, Salz und Pfeffer verrühren und mit **3/4** des **Salats** vermengen.



### 3. Flammkuchen belegen

**Flammkuchenteige** mit Papier auf je einem Backblech ausrollen. Mit **Ziegenfrischkäsecreme** bestreichen und **Rübenscheiben** gleichmäßig darauf verteilen.



### 6. Servieren

**Flammkuchen** in Stücke schneiden, restliches Viertel **Salat** und **Dillspitzen** auf den **Flammkuchen** verteilen. **Sonnenblumenkerne** über den **Salat** und die **Flammkuchen** streuen und den angemachten **Salat** dazu reichen.