Knuspriger Kohlrabi-Porree-Flammkuchen

mit fruchtig-kernigem Salat

Zeit für einen leckeren Flammkuchen! Kohlrabi sorgt bei diesem knusprigen Geschmackserlebnis für die ganz besondere Würze. Außerdem kannst Du die Blätter des Kohlrabi mitverwenden. Schnell zubereitet, raffiniert und so lecker! Guten Appetit!

30 min. *Stufe 1*

veggie, schnell, ballaststoffreich

Flammkuchenteig, Kohlrabi, Porree, Salarico-Salat, Cranberrys, Gratinkäse

Kürbiskerne, Schmand, Balsamico-Creme, Knoblauchzehe, Schnittlauch

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Kohlrabi [Ursprungsl. IT]	1	2
Porree [Ursprungsl. DE]	1 Stange	2 Stangen
Knoblauchzehe [Ursprungsl. ES]	1	2
Schnittlauch	5 g ⊕	10 g
Schmand 7)	75 g ⊕	150 g
Flammkuchenteig 1) 7)	1	2
geriebener Gratinkäse 7)	50 g ⊕	100 g
Kürbiskerne 15)	20 g	40 g
Balsamico-Creme 1)	6 ml	12 ml
Salarico-Salat [Ursprungsl. ES]	1	2
Cranberrys 15)	20 g	40 g

Nährwerte	pro Portion (ca. 500 g)	pro 100 g
Brennwert (kJ/kcal)	3198/762	626/149
Fett (g)	37	7
– davon ges. Fettsäuren (g)	18	4
Kohlenhydrate (g)	81	16
– davon Zucker (g)	18	4
Eiweiß (g)	26	5
Ballaststoffe (g)	7	1
Salz (g)	4	1

Allergene: 1) Gluten 7) Lactose
15) kann Spuren von Allergenen enthalten

⊕ Verwende die restliche Menge anderweitig.

Gut im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern]
Butter 7), Salz, Pfeffer, Olivenöl, (Weißwein-)Essig

Was zum Kochen gebraucht wird
Backofen, große Pfanne, kleine Schüssel, Knoblauchpresse, Backblech, Küchenpapier, große Schüssel

Vorbereitung: **Gemüse** und **Kräuter** waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen.

1 **Kohlrabi** schälen (Kohlrabiblätter aufbewahren) und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. **Kohlrabiblätter** in Streifen schneiden. **Porree** längs halbieren, gründlich ausspülen und in Ringe schneiden. **Knoblauch** abziehen. **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden.

2 In einer großen Pfanne 1 EL [500 ml] **Butter** bei mittlerer Hitze erwärmen, **Kohlrabiwürfel** und **Porreeringe** zugeben und 5 – 6 Min. weich braten. **Kohlrabiblätterstreifen** zugeben und 1 – 2 Min. mitbraten. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

3 In der Zwischenzeit: In eine kleine Schüssel **Knoblauch** pressen und mit **Schmand** vermischen. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. **Flammkuchenteig** auf ein Backblech ausrollen und mit dem **Knoblauch-Schmand** bestreichen. Die **Kohlrabi-Porree-Mischung** gleichmäßig darauf verteilen. Mit **Gratinkäse** bestreuen und **Flammkuchen** auf der mittleren Schiene im Backofen ca. 15 Min. backen, bis der **Käse** goldbraun ist.

4 Währenddessen: Die große Pfanne mit Küchenpapier auswischen und **Kürbiskerne** ohne Fettzugabe ca. 2 Min. rösten, bis sie fein duften. Anschließend kürz abkühlen lassen.

5 In einer großen Schüssel **Balsamico-Creme** mit 1 EL [2 EL] **Olivenöl**, ½ EL [1 EL] **(Weißwein-)Essig** sowie **Salz** und **Pfeffer** zu einem **Dressing** verrühren. **Salarico-Salat** in grobe Stücke schneiden und mit **Cranberrys** und **Kürbiskernen** unter das **Dressing** heben.

6 **Kohlrabi-Porree-Flammkuchen** in Stücke schneiden, auf Teller verteilen, mit **Schnittlauchröllchen** bestreuen und mit dem **Salat** genießen.