Rezept: Grüner Flammkuchen mit mediterranem Gemüse

Brennwerte	4070 kJ | 970 kcal	Vorbereitung	15 Minuten
Eiweiß	29 g	Ruhe-, Gar- & Backzeit	45 Minuten
Kohlenhydrate	105 g	Gesamtzeit	1 Stunde
Fett	46 g		

Rezept: Grüner Flammkuchen mit mediterranem Gemüse

4 PORTIONEN normal

- 200 g Rucola
- 30 ml + 4 EL Rapskernöl
- 450 g Mehl
- Salz
- 2 Eigelb (größe M)
- 50 g Pinienkerne
- 250 g Möhren
- 1 rote Paprikaschote
- 1 Zucchini
- 1 Fenchelknolle
- 2 EL Deli Reform Einfach Kochen
- je 4 Stiele Thymian, Oregano und Rosmarin
- 200 g Crème fraîche
- 1 EL Tomatenmark
- Pfeffer
- 200 g Kirschtomaten
- 1 Mango
- 1 Schalotte
- 4 EL Weißweinessig
- 2 TL mittelscharfer Senf
- 2 EL flüssiger Honig
- 200 g Feta
- Mehl für die Arbeitsfläche
- Frischhaltefolie
- Backpapier

1 ZUBEREITUNG TEIG

Rucola putzen, waschen und trocken schütteln. Hälfte Rucola und 30 ml Rapskernöl mit einem Schneidstab pürieren. Rucolapüree, Mehl, 50 ml Wasser, 1 Prise Salz und Eigelbe mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Teig in Folie wickeln und ca. 30 Minuten ruhen lassen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Herausnehmen und auskühlen lassen.

2 VORBEREITUNG BELAG

Möhren schälen und längs in Streifen schneiden. Paprika, Zucchini und Fenchel putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Deli Reform Einfach Kochen in einer Grillpfanne erhitzen. Vorbereitetes Gemüse darin portionsweise kräftig anbraten. Kräuter waschen und trocken schütteln. Blättchen bzw. Nadeln abzupfen und fein hacken. Crème fraîche und Tomatenmark glattrühren. Gehackte Kräuter unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Noch mehr Spaß macht's, wenn das Schnibbeln beim Kochen mit Freunden untereinander aufgeteilt wird.

3 FLAMMKUCHEN BELEGEN UND BACKEN

Teig aus der Folie wickeln und vierteln. Teigviertel jeweils auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen und jeweils mit der Tomatencreme bestreichen. Jeweils mit dem gebratenen Gemüse belegen. Teigviertel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Nacheinander im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/ Gas: s. Hersteller) ca. 15 Minuten backen.

4 ZUBEREITUNG SALAT

Tomaten waschen und halbieren. Mango vom Stein schneiden. Fruchtfleisch schälen und würfeln. Schalotte schälen und würfeln. 4 EL Rapskernöl in

einem kleinen Topf erhitzen. Schalotte darin andünsten. Vom Herd nehmen. Essig, Senf und Honig unter die Schalottenwürfel rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Rest Rucola, Mango, Tomaten und lauwarmes Dressing vermengen.

5 FLAMMKUCHEN FINALISIEREN

Feta grob zerbröseln. Flammkuchen aus dem Ofen nehmen und anrichten. Mit gerösteten Pinienkernen bestreuen. Salat in Schalen anrichten.
Flammkuchen und Salat mit zerbröseltem Feta bestreuen.

Diese und weitere leckere Rezeptideen findest du auf:
https://www.deli-reform.de/rezepte