Rosenkohl-Lauch-Speck-Flammkuchen

mit kernig-fruchtigem Salat

Flammkuchen kann man immer wieder, und vor allem immer wieder anders auf den Tisch bringen. Heute packen wir Rosenkohl und Lauch drauf, damit Du auf jeden Fall auf Deine Portion Gemüse kommst, und servieren zudem noch Salat dazu. Sauerrahm und Käse dürfen aber nicht fehlen. Guten Appetit!

30 min. *Stufe 1*

Flammkuchenteig

Rosenkohl

Lauch

Knoblauch

Schnittlauch

Sauerrahm

Käse

Kürbiskerne

Salatherz

Balsamico-Creme

Cranberries

Speckwürfel

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Flammkuchenteig 1) 7)	1	2
Rosenkohl	150 g	300 g
Lauch, Knoblauch	1	2
Speckwürfel	90 g	180 g
Schnittlauch ⊕	5	10 g
Sauerrahm 7) ⊕	1/2	1
Käse, gerieben 7)	120 g	240 g
Kürbiskerne 15)	20	40 g
Salatherz	1	2
Balsamico-Creme 12)	6 ml	12 ml
Cranberries 15)	25 g	50 g

Gut im Haus zu haben

Butter, Olivenöl, Salz, Pfeffer, (Weisswein-)Essig

Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, Backblech, grosse Bratpfanne, kleine Bratpfanne, Sieb, Salatschüssel

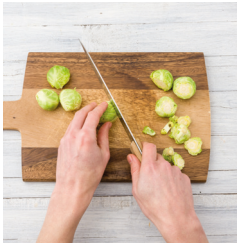
⊕ Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten 7) Lactose 12) Schwefel 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 724 kcal
Kohlenhydrate: 83 g
Fett: 30 g, Eiweiss: 24 g
Ballaststoffe: 8 g



BEI 4 PERSONEN MENGEN VERDOPPELN

1 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. **Flammkuchenteig** auf einem Backblech ausrollen.

2 Welke Blätter vom **Rosenkohl** entfernen, 0,5 cm vom Strunk abschneiden, **Rosenkohl** waschen und dann in feine Scheiben schneiden. Äussere Schicht vom **Lauch** entfernen, weissen und hellgrünen Teil in feine Ringe schneiden und waschen. **Knoblauch** abziehen und klein schneiden. **Schnittlauch** waschen, trockenschütteln und in feine Röllchen schneiden.

3 In einer grossen Bratpfanne 1 TL **Butter** und 1 TL **Olivenöl** erwärmen. **Lauch**, **Speckwürfel** und **Rosenkohl** dazugeben und bei schwacher Hitze ca. 8 Min. anschwitzen. Mit ein wenig **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

4 In der Zwischenzeit: In einer kleinen Schüssel **Sauerrahm** und **Knoblauch** vermischen und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. **Flammkuchenteig** dünn damit bestreichen. **Lauch-Rosenkohl-Mischung** gleichmässig darauf verteilen und mit **Käse** bestreuen. Anschliessend auf der mittleren Schiene im Ofen ca. 15 Min. backen, bis der **Flammkuchen** schön knusprig und der **Käse** bräunlich zerlaufen ist.

5 In einer kleinen Bratpfanne **Kürbiskerne** ohne Fettzugabe anrösten, bis sie fein duften. Dann herausnehmen und ein wenig abkühlen lassen.

6 Blätter vom **Salatherz** lösen, ein wenig zerkleinern, waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. Für das **Salat-Dressing**: In einer Salatschüssel **Balsamico-Creme** mit 2 EL **Olivenöl**, ½ EL **Essig** und etwas **Salz** und **Pfeffer** verrühren. **Salatblätter**, **Cranberries** und **Kürbiskerne** unterheben und bis zum Anrichten ziehen lassen.

7 **Rosenkohl-Lauch-Flammkuchen** nach der Garzeit aus dem Ofen nehmen und in Stücke schneiden. Auf Tellern verteilen, mit **Schnittlauch** bestreuen und zusammen mit dem **Salat** geniessen!