

Zweierlei Flammkuchen mit Feldsalat

Zutaten für die Flammkuchen (für 3 Personen):

- 230 g Mehl
- 30 ml Öl
- 120 ml Wasser
- Salz
- 100 g Crème fraiche
- 75 g Schmand
- 200 g Birne
- 50 g Ziegenfrischkäse-Rolle
- 20 g Walnusskerne
- 10 g Honig
- Zitronensaft
- 0,5 TL Rosmarin
- 3 g Knoblauch
- 15 g getrocknete Tomaten
- 20 g entsteinte grüne Oliven
- 50 g Feta
- 0,2 TL Oregano
- 1 Stiel Basilikum
- 30 g Rucola

Öl, Mehl, Wasser und Salz zu einem Teig verkneten und dünn ausrollen. Mit einem Ring oder Messer pro Person 2 kleine Fladen herstellen. Die Hälfte wird süß belegt, die andere herzhaft. Die Fladen für die süßen Flammkuchen mit Schmand, die anderen mit Crème fraiche bestreichen.

Die Birne waschen, das Kerngehäuse entfernen und in Spalten schneiden. Ziegenfrischkäse ebenfalls klein schneiden. Die Walnüsse zerkleinern. Süße Fladen mit Birnenstücken, Ziegenfrischkäse und Walnüssen belegen, mit Honig und Zitronensaft beträufeln und mit Rosmarin bestreuen.

Für den herzhaften Flammkuchen den Knoblauch abziehen und klein hacken. Getrocknete Tomaten, Oliven und Feta zerkleinern und mit dem Knoblauch auf den Teig geben. Mit Oregano und Basilikum bestreuen.

Die Flammkuchen bei 250 Grad circa 8-12 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und mit Rucola belegen.

Zutaten für den Salat:

- 1 Birne
- 75 g getrocknete Tomaten
- 75 g Parmesan
- 25 g Pinienkerne
- 150 g Feldsalat
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Balsamico-Essig
- Salz
- Pfeffer

Birne waschen, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch klein schneiden. Parmesan reiben, getrocknete Tomaten klein schneiden, Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Salat waschen und alles in einer Schüssel vermengen. Für das Dressing Olivenöl und Balsamico-Essig mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den Salat geben.

Sendung/Quelle: Familien-Kochduell

Sendetermin: 05.08.2022

Koch/Köchin: Anna Fröhlich

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen