

KÜCHENBOTSCHAFT

REZEPTE DER WOCHE BY  **BIOBOTE**



KW38

Zutaten

- 2 Avocados
- 3 Tomaten
- 2 Frühlingszwiebeln
- 3 Dinkelflammkuchen
- 2 EL Creme Fraîche
- Salz & Pfeffer

Zutaten

- 3 Zwiebeln
- 160 g Schinkenwürfel
- 3 Dinkelflammkuchen
- 3 EL Creme Fraîche
- Salz & Pfeffer

Zutaten

- 3 Birnen
- 60 g Walnüsse
- 3 Dinkelflammkuchen
- 2 EL Creme Fraîche
- 150 g Gorgonzola
- 1,5 TL Thymian, getr.
- 6 TL Honig

Zutaten

- 250 g Kartoffeln
- 9 Datteln getr. & entstein
- 1 Rote Zwiebel
- 1 Rosmarinzweig
- 3 Dinkelflammkuchen
- 2 EL Creme Fraîche
- 50 g Rucola
- Balsamico Creme

Flammkuchen – Spätsommer

Avocados halbieren, entsteinen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herausnehmen und in Scheiben schneiden. Tomaten waschen, Strunk entfernen und in Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Flammkuchen mit Creme Fraîche bestreichen und mit Salz würzen. Tomaten, Avocados und Frühlingszwiebeln gleichmäßig auf dem Flammkuchenboden verteilen. Nach dem Backen frischen Pfeffer darüber mahlen.

Flammkuchen – Elsässer Art

Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Schinkenwürfel in einer Pfanne mit mittlerer Hitze auslassen. Wenn der Speck zu 2/3 ausgelassen ist, die Zwiebeln hinzugeben und mit anbraten. Die Masse in eine Schüssel geben, auskühlen lassen, mit der Creme Fraîche verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gleichmäßig auf dem Flammkuchenboden verteilen.

Flammkuchen – Herbstrausch

Birnen waschen, vierteln, entkernen und in Scheiben schneiden. Walnüsse hacken. Flammkuchen mit Creme Fraîche bestreichen, Birnen, Gorgonzola und Walnüsse gleichmäßig auf dem Flammkuchenboden verteilen. Mit etwas Thymian bestreuen und Honig darüberträufeln.

Tipp: Wenn die Birnen noch zu fest sind, können diese auch über den Flammkuchen geraspelt werden. Der Gorgonzola-Chili-Käse bringt noch einen kleinen Kick zusätzlich 😊

Flammkuchen – Der moderne Rustikale

Kartoffeln gründlich waschen und in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen. Anschließend abgießen, ausdämpfen lassen und in dünne Scheiben schneiden. Datteln in Streifen schneiden. Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Die Nadeln vom Rosmarinzweig abzupfen und fein hacken. Flammkuchen mit Creme Fraîche bestreichen, Kartoffeln, Datteln, Rosmarin und Zwiebel gleichmäßig auf dem Flammkuchenboden verteilen. Nach dem Backen frischen Rucola auf den Flammkuchen verteilen und mit Balsamico Creme verfeinern.

Backempfehlung: Erhitzt den Grill oder Backofen auf 250°C und backt die Flammkuchenböden ca. 5 Minuten ab. Besonders knusprig wird das Ergebnis mit Hilfe eines Pizzasteins. Heizt diesen auf dem Rost gut vor.

Tipp zur Saison „Neuer Wein“: Genießt dazu ein gut gekühltes Glas frischen Federweißer! 😊



Alle Rezepte auch zum Nachkochen unter:
biobote-emsland.de/service/rezept-archiv-2-1.html



Für Neuigkeiten vom Bioboten bitte wenden →