

# Flammkuchen, Thymian, Rote Bete, Feta, Honig, Walnüsse

## Für zwei Personen

### Für den Flammkuchen Teig:

160 g Mehl  
Mehl

2 EL Olivenöl	0,5 TL Salz
---------------	-------------

### Für den Belag:

1 rohe Rote-Bete-Kugel	20 g Walnüsse	70 g Feta
100 g Schmand	100 g Crème-fraîche	2 TL Honig
4 Zweige Thymian	1-2 TL getrock. Thymian	1 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Für den Salat:

2 rohe Rote Bete Kugeln	3 Karotten mit Grün, 300 g	30 g Feldsalat
30 g Bataviasalat	60 g Feta	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Für die Vinaigrette:

$\frac{1}{2}$ Granatapfel	$\frac{1}{2}$ Limette, davon Saft	2 EL Walnussöl
2 TL Honig	1 EL Apfelweinessig	Salz, Pfeffer

### Für die Walnüsse:

30 g Walnuskerne	1 EL Butter	1 TL Weißwein
1 TL Zucker		

### Für die Garnitur:

1 Beet Kresse	1-2 Zweige Thymian
---------------	--------------------

### Für den Flammkuchen Teig:

Den Backofen mit Backblech auf 230 Grad Umluft vorheizen.

Mehl und Salz in eine Schüssel geben und Öl hinzufügen. Nach und nach 80 ml Wasser anmischen. Ca. 2 Minuten kneten bis ein glatter Teig entsteht. Abdecken und zur Seite stellen. Ggf. die doppelte Menge der Zutaten nutzen und mit einer Küchenmaschine arbeiten. Mit einem Nudelholz kurz vor dem Backen sehr dünn ausrollen, so dass man fast durchgucken kann. Auf ein Backpapier legen.

### Für den Belag:

Walnüsse grob hacken. Rote Bete waschen, schälen und in feine dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Thymian fein hacken. Rote-Bete-Scheiben mit Olivenöl und einem Teil Thymian (frisch und getrocknet) mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Feta grob zerbröseln. Crème fraîche mit Schmand mischen.

### Für die Zubereitung:

Flammkuchenteig mit der Creme-Mischung bestreichen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Rote Bete-Scheiben, Walnüsse und Feta gleichmäßig auf dem Flammkuchen verteilen. Mit Honig beträufeln und ca. 5-10 Minuten backen bis der Rand anfängt sich zu bräunen.

### Für den Salat:

Rote Bete waschen, schälen und in dünne Streifen schneiden.

Karotten schälen und längs halbieren oder vierteln ggf. ebenfalls in Stifte schneiden. Rote Bete und Karotten auf ein Blech geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Öl beträufeln, alles gut mischen. 15-20 Minuten im Backofen backen. Salat waschen und abtropfen lassen. Feta zerbröseln.

### Für die Vinaigrette:

Oberseite des Granatapfels aufschneiden. Granatapfel in Stücke brechen und Kerne herauslösen. Die Hälfte der Granatapfelkerne mit einem Mixer oder Stabmixer pürieren, so dass der Saft

austreten kann.

Anschließend über einem Sieb abgießen und den Saft auffangen.

Limette halbieren und Saft auspressen. Für die Vinaigrette Granatapfelsaft, Walnussöl, Limettensaft, Honig und Apfelessig verrühren. Salzen und pfeffern.

**Für die Walnüsse:**

Butter, Zucker und Wein in einer Pfanne schmelzen und die Walnüsse darin karamellisieren. Walnüsse herausnehmen auf einem Stück Backpapier verteilen, abkühlen lassen und ggf. auseinanderbrechen.

Für eine andere Komponente ggf. ein paar Walnüsse ohne Öl in der Pfanne rösten und ebenfalls zum Salat geben.

**Für die Garnitur:**

Kresse und Thymian zupfen. Salat in tiefe Teller geben. Mit einem Teil der Vinaigrette vermischen. Das geröstete Gemüse darauf geben. Mit dem Feta sowie Walnüssen, restlichen Granatapfelkernen und der restlichen Vinaigrette toppen.

Flammkuchen nach Belieben mit Olivenöl, Thymian und Kresse garniert servieren.

Melina Gross am 10. April 2023