

Flammkuchen mit Roter Bete und Ziegenkäse, Rucola-Salat

Für zwei Personen

Für den Flammkuchen:

125 g Mehl	1 rohe Rote Bete	1 weiße Zwiebel
60 g Ziegenkäserolle	200 g Crème-fraîche	3 Zweige Rosmarin
1 EL Ahornsirup	1 Prise Zucker	Olivenöl, Salz

Für den Salat:

50 g Rucola	$\frac{1}{2}$ Wassermelone	1 Gurke
100 g Erdbeeren	100 g Blaubeeren	1 Grapefruit
50 g Pinienkerne	essbare Blüten	1 EL Ahornsirup
1 EL heller Balsamicoessig	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Flammkuchen:

Den Backofen auf 225 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

1 EL Öl, 60 ml Wasser, Mehl und Salz zu einem glatten Teig verarbeiten.

Teig so dünn wie möglich ausrollen und mit Crème Fraîche bestreichen.

Zwiebel abziehen, fein hacken und bei niedriger Temperatur in etwas Öl und Zucker glasig schwitzen und leicht karamellisieren lassen.

Rote Bete schälen, in ganz dünne Scheiben schneiden oder hobeln, mit Olivenöl beträufeln, salzen und auf dem Teig verteilen. Ziegenkäse in Scheiben schneiden und auf den Teig legen. Zwiebeln darüber verteilen.

Rosmarin zupfen, drauflegen und Ahornsirup über den Flammkuchen verteilen. Flammkuchen im Ofen circa 15-20 Minuten knusprig backen.

Für den Salat:

Salat waschen, trockenschleudern, bei sehr langen Stielen ein- bis zweimal durchschneiden. Gurke waschen, würfeln, zum Salat geben, beides salzen und vermengen. Melone von der Schale befreien und in 2cm dicke Scheiben schneiden. Scheiben mit Essig einstreichen, salzen und pfeffern, von beiden Seiten in einer Pfanne kurz scharf anbraten. In ca. 1 cm große Würfel schneiden und zum Salat geben.

Grapefruit halbieren und auspressen. Saft mit Öl und Ahornsirup mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und zum Salat geben.

Erdbeeren waschen, kleinschneiden und mit Blaubeeren zum Salat geben.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, zum Salat geben und mit essbaren Blüten garnieren.

Maria Matz am 06. September 2023