

Zweierlei Flammkuchen und Mango-Feta-Salat

Für zwei Personen

Für den Teig:

200 g Mehl 1 Msp. Backpulver 3 EL Olivenöl
1 Prise Salz

Für die Sauce:

200 g Crème-fraîche 1 TL getrockneter Thymian Salz, Pfeffer

Für den Belag 1:

1 roter Apfel 1 vorgegarte Rote Bete 2 Frühlingszwiebeln
70 g Ziegenkäserolle 50 g Rucola 75 g Parmaschinken
Salz Pfeffer

Für den Belag 2:

1 Birne 70 g Gorgonzola 30 g Walnusskerne
2 EL flüssiger Honig 4 Zweige Rosmarin

Für den Salat:

1 reife Mango 100 g Rucola $\frac{1}{2}$ rote Zwiebel
150 g Feta 20 g helle Sesamsaat

Für das Dressing:

1 Zitrone 1 Limette 1 EL flüssiger Honig
5 EL Olivenöl $\frac{1}{4}$ TL Currypulver Salz

Für den Teig: Den Backofen auf 230 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Knetteig aus Mehl, Backpulver, Olivenöl, 125 ml Wasser und Salz zubereiten. Mit einem Nudelholz ganz dünn auf Backpapier ausrollen.

Für die Sauce: Crème fraîche in eine Rührschüssel geben. Mit Salz, Pfeffer und getrocknetem Thymian abschmecken. Auf dem Teig gleichmäßig verteilen.

Für den Belag 1: Apfel und Rote Bete in Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln in Ringe und Ziegenkäserolle in Scheiben schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und alles auf dem Teig verteilen. Im vorgeheizten Backofen etwa 10-15 Minuten backen. Rucola waschen und trockenschleudern. Nach dem Backen mit Rucola und Parmaschinken belegen.

Für den Belag 2: Gorgonzola würfeln. Birne in feine Scheiben schneiden und Walnusskerne grob hacken. Gleichmäßig den Teig mit Gorgonzola, Birne und Walnüssen belegen. Im vorgeheizten Backofen etwa 10-15 Minuten backen. Anschließend mit Rosmarin und etwas Honig garnieren und auf einer länglichen Platte anrichten.

Für den Salat: Sesam goldbraun in einer Pfanne anrösten und abkühlen lassen. Mango filetieren und grob würfeln. Zwiebel abziehen und fein würfeln und Feta grob zerbröseln. Rucola waschen.

Für das Dressing: 20 g Mango (von oben) mit dem Saft einer halben Zitrone sowie dem Saft einer ganzen Limette, Honig, Salz und Currypulver in einen Rührbecher geben und pürieren. Olivenöl nach und nach untermischen. Rucola, Mango, Zwiebel, Feta und Dressing mischen. Anrichten und mit Sesam bestreuen.

Borwin Julius Adler am 11. April 2022