



Flammkuchen mit Pastinake und Birne

dazu Salat mit Sonnenblumenkernen



30-40min



2 personen

Manche Rezepte werden zum Klassiker, sobald man den ersten Bissen probiert ... und dann nicht mehr aufhören kann! Diese herrliche Flammkuchenvariante ist so ein Fall: Auf einer wunderbar knobilziösen Creme präsentiert sich eine Kombination aus herzhaft-süßlicher Pastinake und fruchtiger Birne, perfekt abgerundet mit Walnüssen. Mmh! Dazu noch ein bunter Salat mit Sonnenblumenkernen und alles ist gut!

Wat je van ons krijgt

- 1 teen knoflook
- 1 pastinaak
- 200ml haverroom
- 1 peer
- 1 rol flammkuchendeeg ¹
- 25g walnoten ¹⁵
- 10g verse peterselie
- 2 kroppen babyromanasla
- 1 tomaat
- 25g zonnebloempitten

Wat je thuis nodig hebt

- 1g peper en zout
- 20ml olijfolie
- 15ml azijn

Kookgerei

- oven met bakplaat
- staafmixer met beker
- dunschiller

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 873kcal, vet 45.8g, koolhydraten 91.1g, eiwit 18.3g



1. Pastinake schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Den **Knoblauch** schälen und halbieren. Die **Pastinake** schälen, dann mit dem Sparschäler rundherum in dünne Streifen schneiden. Das **Pastinakenherz** in kleine Würfel schneiden und mit dem **Knoblauch** und $\frac{2}{3}$ der **Sojasahne** in einem hohen Gefäß pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



4. Walnüsse hacken

Die **Walnüsse** grob hacken und für die letzten ca. 5Min. der Garzeit auf den **Flammkuchen** streuen und mitbacken. Die $\frac{1}{2}$ der **Petersilie samt Stängeln** fein schneiden.



2. Birne schneiden

Die **Birne** längs vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden.



5. Dressing pürieren

Die **restliche Petersilie samt Stängeln** grob schneiden und mit der **restlichen Sojasahne**, 1EL Olivenöl, 1EL Essig, 2-3EL Wasser und 1 kräftigen Prise Salz zu einem cremigen **Dressing** pürieren.



3. Flammkuchen backen

Den **Teig** mit dem Papier nach unten auf einem Backblech ausrollen und gleichmäßig mit der **Pastinakencreme** bestreichen. Das Püriergefäß für die spätere Benutzung kurz ausspülen. Den **Teig** mit den **Pastinaken** und den **Birnen** belegen, dann mit 1 kräftigen Prise Salz bestreuen, mit 1TL Olivenöl beträufeln und den **Flammkuchen** ca. 15Min. im Ofen goldbraun backen.



6. Salat zubereiten

Den **Salat** in mundgerechte Stücke schneiden. Die **Tomate** in kleine Würfel schneiden. Den **Flammkuchen** nach Belieben mit der **restlichen Petersilie** bestreuen, in Stücke schneiden und mit dem **Salat** und den **Tomaten** auf Tellern anrichten. Den **Salat** mit dem **Dressing** und den **Sonnenblumenkernen** garnieren, dann servieren.