



## 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 <sup>1</sup>
- 25g walnoten <sup>15</sup>
- 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 **Haferkochcreme** 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 Haferkochcreme**, 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.