

Flammkuchen mit Kürbissuppe und Salat



healthtv.de/sendungen/10/Gewusst_wie_Rachs_5euro_Kueche/59/Flammkuchen_mit_Kuerbissuppe_und_Salat.html

Zutaten für 4 Personen:

Suppe:

- 500 g Kürbisfleisch (ohne Schale und Kerne)
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 20 g Butter
- ½ TL Paprikapulver
- 500 ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer
- 160 ml Sahne oder Kokosmilch
- Spritzer Zitronensaft

Flammkuchen:

- 130 g Speck
- 1 Zwiebel
- 1 Packung Flammkuchenteig aus dem Kühlregal
- 200 g Schmand
- Spritzer Zitronensaft
- Salz, Pfeffer
- Evtl. gehackte Petersilienblättchen (10 g)

Salat:

- 200 g Salatblätter (Radicchio, Römersalat)
- 3 EL Balsamico-Essig
- 1 Prise Zucker, Salz, Pfeffer
- 4 EL Olivenöl
- 1 Birne

Zubereitung:

1. Kürbisfleisch in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Butter in einem Topf erhitzen und darin die Zwiebelwürfelchen farblos anschwitzen. Nach etwa 2 Minuten Knoblauch und Kürbis zufügen, weitere 5 Minuten farblos anschwitzen, dann Paprikapulver zufügen, Gemüsebrühe angießen und die Suppe leise köcheln lassen, bis das Kürbisfleisch vollständig weich ist. Sahne

oder Kokosmilch zufügen und weitere 5 Minuten kochen, dann die Suppe mit einem Pürierstab mixen, bis sie homogen und cremig ist.

2. Währenddessen Backofen auf 220°C Ober/Unterhitze vorheizen. Speck in feine Stifte schneiden. Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden.
3. Flammkuchenteig auf dem Backblech auslegen und leicht andrücken. Schmand mit einem Spritzer Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren und auf dem Teig möglichst gleichmäßig verstreichen, dabei einen schmalen Rand frei lassen. Zwiebeln und Speck darauf verteilen.
4. Backblech für 15 - 20 Min. in den heißen Ofen schieben, bis der Flammkuchen knusprig ist und Speck und Zwiebeln eine hellbraune Färbung angenommen haben.
5. Suppe mit einem Pürierstab fein mixen, bis sie glatt und homogen ist, mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken.
6. Salatblätter putzen, waschen und trockenschleudern. Aus Essig, Salz, Pfeffer und Olivenöl ein Dressing rühren. Birne waschen, vierteln und das Kernhaus entfernen. Birne in feine Scheiben schneiden, mit den Salatblättern mischen und mit dem Dressing anmachen.
7. Suppe, Salat und Flammkuchen zusammen servieren.

Preis pro Portion: 2,14 €