

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 10. April 2023** ▪
Leibgericht mit Johann Lafer



Melina Gross

Süß-salziger Flammkuchen mit Thymian, Rote Bete, Feta, Honig, Walnüssen und geröstetem Rote-Bete-Karotten-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für den Flammkuchen Teig:

160 g Mehl
 2 EL Olivenöl
 0,5 TL Salz
 Mehl, zum Ausrollen

Den Backofen mit Backblech auf 230 Grad Umluft vorheizen.

Mehl und Salz in eine Schüssel geben und Öl hinzufügen. Nach und nach 80 ml Wasser anmischen. Ca. 2 Minuten kneten bis ein glatter Teig entsteht. Abdecken und zur Seite stellen. Ggf. die doppelte Menge der Zutaten nutzen und mit einer Küchenmaschine arbeiten. Mit einem Nudelholz kurz vor dem Backen sehr dünn ausrollen, so dass man fast durchgucken kann. Auf ein Backpapier legen.

Für den Belag:

1 rohe Rote Bete Kugel, ca. 130 g
 20 g Walnüsse
 70 g Feta
 100 g Schmand
 100 g Crème fraîche
 2 TL Honig
 4 Zweige Thymian
 1-2 TL getrockneter Thymian
 1 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Walnüsse grob hacken. Rote Bete waschen, schälen und in feine dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Thymian fein hacken. Rote-Bete-Scheiben mit Olivenöl und einem Teil Thymian (frisch und getrocknet) mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Feta grob zerbröseln. Crème fraîche mit Schmand mischen.

Für die Zubereitung:

Flammkuchenteig mit der Creme-Mischung bestreichen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Rote Bete-Scheiben, Walnüsse und Feta gleichmäßig auf dem Flammkuchen verteilen. Mit Honig beträufeln und ca. 5-10 Minuten backen bis der Rand anfängt sich zu bräunen.

Für den Salat:

2 rohe Rote Bete Kugeln
 3 Karotten mit Grün, ca. 300g
 30 g Feldsalat
 30 g Bataviasalat
 60 g Feta
 2 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Rote Bete waschen, schälen und in dünne Streifen schneiden.

Karotten schälen und längs halbieren oder vierteln ggf. ebenfalls in Stifte schneiden. Rote Bete und Karotten auf ein Blech geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Öl beträufeln, alles gut mischen. 15-20 Minuten im Backofen backen. Salat waschen und abtropfen lassen. Feta zerbröseln.

Für die Vinaigrette:

½ Granatapfel
 ½ Limette, davon Saft
 2 EL Walnussöl
 2 TL Honig

Oberseite des Granatapfels aufschneiden. Granatapfel in Stücke brechen und Kerne herauslösen. Die Hälfte der Granatapfelkerne mit einem Mixer oder Stabmixer pürieren, so dass der Saft austreten kann.

Anschließend über einem Sieb abgießen und den Saft auffangen.

1 EL Apfelweinessig Limette halbieren und Saft auspressen. Für die Vinaigrette
Salz, aus der Mühle Granatapfelsaft, Walnussöl, Limettensaft, Honig und Apelessig
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle verrühren. Salzen und pfeffern.

Für die Walnüsse: Butter, Zucker und Wein in einer Pfanne schmelzen und die Walnüsse
30 g Walnuskerne darin karamellisieren. Walnüsse herausnehmen auf einem Stück
1 EL Butter Backpapier verteilen, abkühlen lassen und ggf. auseinanderbrechen.
1 TL Weißwein Für eine andere Komponente ggf. ein paar Walnüsse ohne Öl in der
1 TL Zucker Pfanne rösten und ebenfalls zum Salat geben.

Für die Garnitur: Kresse und Thymian zupfen.
1 Beet Kresse
1-2 Zweige Thymian

Salat in tiefe Teller geben. Mit einem Teil der Vinaigrette vermischen. Das geröstete Gemüse darauf geben. Mit dem Feta sowie Walnüssen, restlichen Granatapfelkernen und der restlichen Vinaigrette toppen. Flammkuchen nach Belieben mit Olivenöl, Thymian und Kresse garniert servieren.