

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 13. August 2025 ▪**
Vegetarische Küche mit Cornelia Poletto



Linda Köhler

Zweierlei glutenfreie Flammkuchen: Mit Kartoffeln und Zwiebeln & Mit mediterranem Gemüse und Basilikum-Pesto und Spinatsalat mit Maracuja-Dressing

Zutaten für zwei Personen

Für den Flammkuchenteig:

200 g glutenfreie Brotmehl-Mischung
 1 TL Flohsamenschalenpulver
 3 EL neutrales Öl
 ½ TL Salz

Den Backofen auf 225 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Einen Pizzastein in den Ofen legen und bereits aufheizen.

Flohsamenschalenpulver in 200 ml lauwarmem Wasser einrühren und 1-2 Minuten quellen lassen. Alle Zutaten für den Teig in eine Schüssel geben und zusammenkneten. Der Teig darf nicht zu fest sein, bei Bedarf mit etwas Wasser nacharbeiten. Den Teig auf einem Backpapier dünn ausrollen, sodass kleine runde Flammkuchen entstehen.

Für die Schmandcreme:

300 g Schmand
 3 EL Milch
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schmand, Milch, Salz und etwas Pfeffer glattrühren. Flammkuchen damit bestreichen.

Für den Flammkuchen mit Kartoffeln und Zwiebeln:

3 vorwiegend festkochende Kartoffeln
 1 Frühlingszwiebel
 1 Zwiebel
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und fein hobeln. Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. Frühlingszwiebel waschen, putzen und in feine Ringe schneiden.

Flammkuchen mit Kartoffeln, Zwiebeln und Frühlingszwiebeln belegen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Flammkuchen mit mediterranem Gemüse:

½ Zucchini
 ½ Spitzpaprika
 1 Handvoll Rucola
 5-6 getrocknete Tomaten
 15 g Pinienkerne
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zucchini in feine Scheiben schneiden. Paprika waschen, von Scheidewänden und Kernen befreien und in dünne Ringe schneiden. Flammkuchen mit getrockneten Tomaten, Zucchini und Paprika belegen. Pinienkerne anrösten und über den Flammkuchen verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Basilikum-Pesto:

1 Knoblauchzehe
 15 g Hartkäse, aus mikrobiellem Lab
 50 ml Olivenöl
 15 g Pinienkerne
 ½ Bund Basilikum
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Pinienkerne in einer Pfanne leicht anrösten, bis die Kerne von allen Seiten leicht braun werden. Alle Zutaten in einem Mörser fein verreiben. Olivenöl hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Fertigstellung:
3-4 Halme Schnittlauch
Etwas Kresse, zum Garnieren

Die Flammkuchen im vorgeheizten Backofen etwa 12-14 Minuten backen. Im Anschluss das Blech auf den Backofenboden stellen und weitere 4-5 Minuten backen. Kartoffelflammkuchen mit geschnittenem Schnittlauch und Kresse bestreuen. Mediterranen Flammkuchen mit Basilikum-Pesto und Rucola servieren.

Für den Spinatsalat:
200 g Babyspinat
2 Maracujas
½ TL Dijonsenf
1 TL flüssiger Honig
1,5 EL Balsamicoessig
25 ml Olivenöl
30 g Pinienkerne
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Spinat gründlich waschen. Maracujas halbieren und das Fruchtfleisch samt Kernen herauslösen. Das Fruchtfleisch durch ein feines Sieb in einen Mixer filtern, um die Kerne zu entfernen. Honig, Senf und weißen Balsamicoessig zum Maracujapüree in den Mixer geben. Auf mittlerer Stufe mixen und langsam das Olivenöl hinzugeben, um eine gleichmäßige Emulsion zu erzeugen. Im Anschluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.