

KÜCHENRATGEBER

CORNELIA SCHINHARL

# WINTER GEMÜSE



**G|U**

*Für 6 Personen*  
*45 Min. Zubereitung*  
*1 Std. Ruhen*  
*Pro Portion ca. 295 kcal*  
*10 g E*  
*9 g F*  
*43 g KH*

## FÜR GÄSTE

### FÜR DEN TEIG

*250 g Weizenmehl (ersatzweise Dinkelmehl)*  
*50 g Vollkorn-Roggenmehl*  
*Salz*  
*20 g frische Hefe (ca. ½ Würfel)*  
*½ TL Honig*  
*1 EL Olivenöl*

### FÜR DEN BELAG

*50 g durchwachsener Räucherspeck*  
*1 großer Zweig Salbei*  
*400 g Topinambur*  
*1 großer säuerlicher Apfel*  
*1 EL Olivenöl*  
*Salz, Pfeffer*  
*200 g saure Sahne*

### AUSSERDEM

*Mehl für die Arbeitsfläche*

**TEIG:** Beide Mehlsorten mit 1 TL Salz in einer Schüssel mischen. Die Hefe in Stückchen krümeln und mit dem Honig in 150 ml lauwarmem Wasser auflösen. Mit dem Olivenöl zur Mehlmischung geben und alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig in der Schüssel mit einem Geschirrtuch abdecken und an einem warmen Ort ca. 1 Std. gehen lassen, bis er sein Volumen etwa verdoppelt hat.

**BELAG:** Speck in feine Streifen schneiden. Salbeiblätter abzupfen, sauber reiben und in feine Streifen schneiden. Topinambur schälen und erst in dünne Scheiben, dann in Stifte schneiden. Apfel vierteln, schälen, vom Kerngehäuse

befreien und klein würfeln. Topinambur, Apfel, Speck, Salbei und Olivenöl mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**FERTIGSTELLEN:** Backofen auf 250° vorheizen, ein Backblech mit Backpapier auslegen. Teig nochmals durchkneten und halbieren. Eine Hälfte des Teigs auf einer Arbeitsfläche mit wenig Mehl so dünn wie möglich ausrollen, auf das Blech legen und mit der Hälfte der sauren Sahne bestreichen. Die Hälfte der Topinambur-Apfel-Mischung darauf verteilen. Den Flammkuchen im heißen Ofen (Mitte) 10-12 Min. backen, bis er knusprig und schön gebräunt ist. Inzwischen den restlichen Teig ebenso ausrollen und auf Backpapier belegen. Den mittlerweile fertigen Flammkuchen vom Blech ziehen, in Stücke schneiden und warm servieren. Den zweiten Flammkuchen auf die gleiche Weise fertig backen.



PASTINAKEN-HUMMUS MIT ROTER BETE 🍃

*Für 4 Personen*  
*30 Min. Zubereitung*  
*60 Min. Garen*  
*Pro Portion ca. 280 kcal*  
*5 g E*  
*18 g F*  
*22 g KH*

## VEGAN

*300 g Rote Bete*  
*400 g Pastinaken*  
*Salz*  
*1 große Bio-Zitrone*  
*2 TL Ahornsirup*  
*4 EL Olivenöl*  
*3 EL Tahin (Sesampaste)*  
*1 TL gemahlener Kreuzkümmel*  
*½ TL Chilipulver*

1 Die Rote Bete waschen und in einem Topf mit Wasser bedecken. Aufkochen und zugedeckt in 45-60 Min. gar, aber nicht zu weich kochen. Abgießen und abkühlen lassen. Inzwischen Pastinaken putzen, schälen und klein würfeln. In einen Topf geben, ca. 1 cm hoch Wasser dazugießen, salzen, zum Kochen bringen und zugedeckt in ca. 8 Min. weich garen. Danach die Pastinaken abgießen und abkühlen lassen. Die Rote Bete schälen und sehr klein würfeln (dabei am besten Einmalhandschuhe tragen, weil Rote Bete stark abfärbt).

2 Zitrone heiß waschen und trocken tupfen, Schale von einer Hälfte fein abreiben, Saft der ganzen Zitrone auspressen. Den Schalenabrieb und 1 EL Zitronensaft mit Ahornsirup verrühren. Nach und nach 2 EL Öl unterschlagen, sodass eine cremige Sauce entsteht. Rote Bete untermischen und abschmecken. Die Pastinaken mit dem übrigen Öl (2 EL), 3-4 EL Zitronensaft und Tahin fein pürieren. Mit Salz, Kreuzkümmel und Chilipulver abschmecken. Mit einem angefeuchteten Esslöffel Nocken vom Pastinaken-Hummus abstechen. Rote Bete dazu servieren.



## GUT ZU WISSEN

Falls der Hummus zu fest wird, einfach etwas warmes Wasser unterrühren.