

REZEPTE

Schnittsalat mit Spinat und Fenchel

Zutaten:

Für 3-4 Portionen

Zubereitung:

ca. 30 Min.

Marinade

100 ml Balsamico-Essig,
weiß

60 ml Olivenöl

100 ml Apfelsaft

1 Zwiebel

2 TL Senf

2 TL Honig

2 EL Kräuter nach Wahl

Salz, Pfeffer

Essig,

Olivenöl und

Apfelsaft in einen Schüttelbecher oder ein Glas geben und gut schütteln.

Zwiebel schälen, sehr fein hacken und mit

Senf,

Honig,

den Kräutern,

Salz und Pfeffer ebenfalls in den Schüttelbecher geben und kräftig und lange durchschütteln. Die Marinade bis zur Verwendung kühl stellen.

200 g Schnittsalat

300 g Spinat

1 Fenchelknolle

Schnittsalat und

Spinat putzen, waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Fenchel waschen, putzen, und grob reiben.

Salat, Fenchel und Marinade mischen.

50 g Pinienkerne

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett unter Rühren rösten und über den Salat streuen. Mit einem Teil der Marinade beträufeln. Die restliche Marinade im Kühlschrank verwahren.

Porree-Flammkuchen mit Schwarzwälder Schinken

Zutaten:

für 4 Portionen

Zubereitung:

ca. 30 Min. + Wartezeit für den Teig + 10 Min. Backzeit

1 Würfel Hefe

1 TL Zucker

600 g Mehl

Salz

6 EL Öl

Hefe zerbröckeln und mit

Zucker verrühren, bis die Hefe flüssig wird.

Mehl,

1/2 Teelöffel Salz,

Öl und 300 ml lauwarmes Wasser in eine Schüssel geben. Angerührte Hefe zugeben und sofort zu einem glatten Teig verkneten. Teig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen. In der Zwischenzeit

300 g Porree

200 g Bergkäse

einige Stiele Majoran

250 g Schmand

150 g Crème fraîche

Salz, Pfeffer

Porree putzen, waschen und in Ringe schneiden.

Käse grob reiben.

Majoran waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und hacken. Schmand und

Crème fraîche verrühren, mit Majoran,

Salz und Pfeffer würzen. Hefeteig vierteln, nochmals durchkneten. Ein Viertel ausrollen. Ein Viertel der Schmandcreme auf den Teig streichen. Ein Viertel des Porrees und Käses gleichmäßig darauf verteilen. Auf der unteren Schiene im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 250 °C/ Umluft: 225 °C/ Gas: Stufe 5) 10-12 Minuten backen. In der Zwischenzeit restlichen Teig und Belag genauso verarbeiten. Flammkuchen nacheinander backen.

200 g Schwarzwälder
Schinken in dünnen
Scheiben

Fertigen Flammkuchen warm mit Schwarzwälder Schinken servieren.