

Flammkuchen mit Schwarzwurzeln



einfach



Winter



45 Minuten



Vegetarisch, mit Fleisch

Zutaten

Zutaten für ein Backblech ca. 4 Portionen

450 g Schwarzwurzeln, 2 Pck Dinkel-Flammkuchenteig, 400 g Schmand (alternativ zu gleichen Teilen Crème fraîche und saure Sahne), Salz & Pfeffer, 2 Bio-Zitronen, 2 Knoblauchzehen, 60 gr. Walnüsse (oder Alternativen), 4 Stiele Petersilie, 4 EL Olivenöl, ca. 100 g Parmesan

Zubereitung

1. Knoblauch pressen, mit Schmand, Salz und Pfeffer verrühren. Die fertige Creme beiseite stellen. Zitrone abspülen, trocknen, Schale abreiben, Saft auspressen.
2. **Tipp: Zum Schälen der Schwarzwurzeln bitte Handschuhe und eine Schürze tragen.** Eine große Schüssel mit kaltem Wasser bereitstellen und die Schwarzwurzeln im Wasser mit einem Sparschäler schälen. Dann in ca. 4 cm lange Stücke schneiden. Anschließend in einem Topf mit 1 l Wasser, 3 EL Zitronensaft und ½ TL Salz aufkochen lassen. Danach bei mittlerer Hitze für ca. 15 Minuten leicht köcheln lassen.
3. Den Ofen auf 200 Grad vorheizen.
4. Die fertig gegarten Schwarzwurzeln abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen.
5. Den Dinkel-Flammkuchenteig auf einem Blech ausbreiten und die Creme-Masse auf ihm verstreichen. Dann die Schwarzwurzelstücke darauf verteilen und leicht in die Creme drücken.

6. Nun den Flammkuchen für ca 15-20 Minuten auf der mittleren Schiene backen. Derweil die Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Petersilie abspülen, Blätter hacken.

7. Den Flammkuchen aus dem Ofen holen und vor dem Servieren die Nüsse, Petersilie, Zitronenschale und Öl mischen, salzen, pfeffern, auf dem Flammkuchen verteilen. Mit Parmesan bestreuen.