



Flammkuchen mit Kürbis, Birne und Haselnuss

Schritte:

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Zutaten

10 Portionen

10 Stk. Flammkuchenboden gekühlt	500 g Alpro Skyr Natur
30 ml Rapsöl	2 g Pfeffer schwarz gemahlen
10 g Salz	400 g Hokkaido Kürbisfleisch
200 g Zwiebel rot frisch	40 g Ahornsirup
250 g Birnen fest Flamingo	50 g Haselnüsse gehackt
40 g Rucola	

Zubereitung

Zubereitung

1. Alpro Skyr Alternative mit Rapsöl, Salz und Pfeffer anrühren.
2. Hokkaido Kürbis in schmale Spalten schneiden und mit Ahornsirup marinieren.
3. Zwiebel schälen und in feine Scheiben schneiden.
4. Birne aufschneiden, Kerngehäuse entfernen und die Birne in Spalten schneiden.
5. Flammkuchenboden mit dem angerührten Skyr bestreichen, mit Kürbisspalten, Birnenspalten und roten Zwiebeln belegen, mit gehackten Haselnüssen bestreuen.
6. Flammkuchen bei 220 °C ca. 7 Minuten backen, schneiden und mit Rucola bestreuen.

Die Zutaten für dein Lieblingsrezept findest du in deinem Selgros Markt

Du suchst nach den passenden Zutaten für dein Lieblings-Rezept. Dann schau schnell in deinem Selgros Markt vorbei oder informiere dich über unsere Angebote.

UNSERE AKTUELLEN ANGEBOTE

Viele weitere Rezepte bei Selgros entdecken

Wir haben für dich eine große Auswahl an Koch-, Back- und Grill-Rezepten zusammengestellt. Du kannst in unserer Rezeptsuche ganz einfach nach Schlagwörtern wie beispielsweise Hauptkomponenten oder bestimmten Zutaten suchen. Oder du lässt dich von unseren Kategorien inspirieren.

Hier findest du unter Rezept Typ alles - von alkoholfreien Cocktails, Burger, Fleischgerichten, Beilagen, Gebäck, Pasta, Salaten bis hin zu vegetarischen Gerichten. Einfach die gewünschte Kategorie anklicken und du kannst aus einer Vielzahl toller Rezepte auswählen.

Zudem findest du hier auch alle Rezepte, die wir in unseren aktuellen Angeboten haben. Ebenso bieten wir saisonale Rezepte wie Spargel- oder Erdbeerrezepte, Grill-Rezepte, Gerichte aus der herbstlichen Küche wie Flammkuchen oder Aufläufe. Unsere Rezeptwelt wird ständig um weitere tolle Gerichte und Kochideen erweitert. Es lohnt sich regelmäßig auf unserer Rezeptseite vorbeizuschauen. Wir wünschen dir viel Spaß beim Entdecken, Stöbern und Nachkochen.

WEITERE REZEPTE ENTDECKEN

Flammkuchen mit Kürbis, Birne und Haselnuss

Stand 22.12.2022