

Körbchenrezept

FLAMMKUCHEN MIT RINGELBETE
















ÜBER UNSEREN KÖRBCHENSTAR RINGELBETE:

Die heute bekannte rot-weiß geringelte Rübe stammt ursprünglich aus Italien. Sie trägt den klangvollen Namen ihrer Heimat: Tonda di Chioggia, was so viel bedeutet wie die Runde bzw. Rübe aus Chioggia. Bei uns eher bekannt unter dem Namen Ringelbete, wird die Rübe von der Nordsee bis zum Mittelmeer angebaut.

Das Fleisch der wilden Rüben zeigte ursprünglich das Muster aus weißen und roten Ringen. Durch Züchtungen im 19. und 20. Jahrhundert ging das Farbenspiel verloren. Es entstand die handelsübliche Rote Bete. Zum Glück wurde die naturbelassene geringelte Rübe nicht ganz verdrängt, sodass wir neben roten und gelben Beten heute auch ihre ältere Schwester, die Ringelbete, genießen können.

ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 40 MINUTEN

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN:

-  250 g Mehl
-  100 ml warmes Wasser
-  2 TL Öl
-  1 Prise Salz
-  3 kleine Bete
-  1 Stange Frühlingszwiebeln
-  50 g Walnuskerne
-  Agavendicksaft
-  200 g Quark oder pflanzliche Alternative
-  200 g Frischkäse oder pflanzliche Alternative
-  1 Knoblauchzehe
-  ½ Zitrone entsaftet
-  Salz & Pfeffer
-  Salz und Pfeffer
-  Zucker

ZUBEREITUNG:

Für den Teig Mehl, Wasser, Öl und Salz in einer großen Schüssel vermengen und in 4 gleichgroße Teile aufteilen. Anschließend dünn ausrollen.

Für die Creme den Quark, Frischkäse und Saft einer halben Zitrone in einer Schüssel verrühren.

Den Knoblauch fein hacken und gemeinsam mit den Kräutern, Salz und Pfeffer der Quarkmischung hinzufügen.

Die Creme großzügig auf die 4 Teiglinge verstreichen.

Bete Knollen schälen, in hauchdünne Scheiben schneiden und gleichmäßig auf den Teiglingen verteilen. Auch die Lauchzwiebel in feine Ringe schneiden und gleichmäßig verteilen. Nun die Flammkuchen für 10-15 min bei 180 Grad Ober-/Unterhitze in den Ofen schieben.

Zur Verfeinerung Walnüsse hacken und gemeinsam mit dem Agavendicksaft auf die Flammkuchen toppen.

Guten Appetit wünschen Deine Marktgärtner:in *Birte & Thomas*