FLAMMKUCHEN MIT RINGELBEETE

Im Winter ein farbenfrohes, abwechslungsreiches Gemüse zu finden, welches nicht so weit gereist ist, ist gar nicht so einfach. Mit Bunter Bete haben wir aber einen Jackpot getroffen! Sorten wie die Ringelbete „Tonda Di Chiogga“, Gelbe Bete oder Weiße Bete schmecken nicht nur lecker, sie sind auch deutlich milder im Geschmack als die klassische Rote Bete und sehen zudem noch super aus. Damit ist dieser Flammkuchen garantiert der Hingucker bei der nächsten Dinner-Party.

Bunte Bete eignet sich aber nicht nur zur bunten Abwechslung auf den Tellern an grauen Wintertagen, sonder ist zudem wie die meisten heimischen Wintergemüse noch ressourcenschonend im Anbau. Die genügsamen Pflanzen lassen sich gut regional anbauen und können bis in den Winter hinein geerntet werden. Danach können sie noch in sandgefüllten Kisten imGarten oder Keller am besten bei Temperaturen von 0 bis 1°C über den ganzen Winter eingelagert werden.

Natürlich lassen sich alle Bete-Sorten auch wunderbar einkochen oder sauer einlegen. So kann man sie das ganze Jahr über genießen.

Beim Bio Anbau von Bunter Bete gelten die Grundsätze der ökologischen Landwirtschaft wie beispielsweise ein Verzicht auf chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel. Gedüngt wird durch Kompost und die Einhaltung einer abwechslungsreichen Fruchtfolge. Um den Befall von Schädlingen vorzubeugen bietet sich alle fünf Jahre eine Unterbrechung mit Kleegras an.

Interessantes zum Thema Wurzelgemüse findest Du auch in unserem #bioentdecken-Tipp 39.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

ZUTATEN
Teig:

- 250 g Mehl
- 100 ml warmes Wasser
- 2 TL Öl
- 1 Prise Salz

Belag:

- 1 rote Bete
- 1 gelbe Bete
- 1 Ringelbete
- 1 Stange Lauchzwiebel
- 50 g Walnüsse
- 1 kleine Wurzel Meerrettich
- Agavendicksaft, Dattel-, Reis- oder Zuckerrübensirup
- 200 g Quark oder pflanzliche Alternative
- 200 g Frischkäse oder pflanzliche Alternative
- 1 Zehe Knoblauch
- Saft einer halben Zitrone
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- getrocknete oder frische Kräuter nach Belieben

ZUBEREITUNG

- Für den Teig werden alle Zutaten in einer großen Schüssel vermengt.
- Nun wird der Teig in 4 gleichgroße Teile aufgeteilt und dünn ausgerollt.
- Für die Creme wird der Quark, der Frischkäse und der Saft einer halben Zitrone in einer Schüssel verrührt.
- Den Knoblauch fein hacken und gemeinsam mit den Kräutern, Salz und Pfeffer der Quarkmischung hinzugefügen.
- Die Creme wird nun großzügig auf den 4 Teiglingen verstrichen.
- Alle Bete Knollen werden geschält, in hauchdünne Scheiben geschnitten und gleichmäßig auf den Teiglingen verteilt. Auch die Lauchzwiebel wird in feine Ringe geschnitten und gleichmäßig verteilt. Nun dürfen die Flammkuchen für 10-15 min bei 180 Grad Ober-/Unterhitze in den Ofen.
- Zur Verfeinerung werden nun die Walnüsse gehackt und gemeinsam mit dem Agavendicksaft auf die Flammkuchen getoppt. Mit einer feinen Reibe kann nach Bedarf der Meerrettich gerieben und verteilt werden.

DER ÖKOMARKT E.V.WÜNSCHT
GUTEN APPETIT!

Die Rezeptreihe "Bio gemeinsam genießen" ist Teil des Projektes „Bio gemeinsam entdecken“ des Ökomarkt Vereins. Das Projekt ist ein vielfältiges Bildungsangebot mit Aktionsständen und Workshops, das junge Erwachsene in Hamburg und Schleswig-Holstein über den ökologischen Landbau sowie zu einer ressourcenschonenden Ernährung mit Bio-Produkten informiert. Mit den Rezepten gibt der Ökomarkt Verein in Zeiten der Corona-Pandemie wöchentlich alltagsnahe Tipps zu einem nachhaltigen Lebens- und Ernährungsstil mit Bio-Produkten unter www.oekomarkt-hamburg.de

Gefördert durch das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages im Rahmen des Bundesprogramm Ökologischer Landbau und andere Formen nachhaltiger Landwirtschaft (BÖLN) sowie aus Erträgen der Lotterie BINGO! Die Umweltlotterie.