



PRESSEINFORMATION

Herbst ist Flammkuchenzeit - auch für Vegetarier!

Bad Reichenhall, im August 2023 | Flammkuchen ist der ideale Begleiter zum Aperitif. Zu Crémant oder Pinot Blanc passt die Spezialität aus dem Elsass ganz hervorragend. Inzwischen gibt es viele Varianten des Klassikers, bei denen auch Menschen, die sich vegan oder vegetarisch ernähren, gerne zugreifen.

Warum nicht das Leckere mit dem Nützlichen verbinden? Wir stellen Ihnen ein Rezept für einen vegetarischen Flammkuchen vor, der mit „Bad Reichenhaller AlpenJodSalz + Selen“ gewürzt wird. So unterstützt man beim Genießen ganz nebenbei seine Basisversorgung mit den wichtigen Spurenelementen Jod und Selen.

Rezeptempfehlung



Vegetarischer Flammkuchen mit Birne und Ziegenkäse

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten / Schwierigkeitsgrad: einfach

Zutaten (für 4 Stücke):

- 1 Bio-Zitrone
- 1 reife, feste Birne (ca. 250 g)
- 150 g Ziegenkäserolle
- 200 g Schmand
- Bad Reichenhaller AlpenJodSalz + Selen
- Pfeffer
- 1 Packung Flammkuchenteig (260 g; Kühlregal)
- 3 Stiele Rosmarin
- 2 EL flüssiger Honig
- 5 EL Olivenöl
- 60 g Rucola
- 1 TL Dijonsenf
- 2 TL rosa Beeren (pfefferähnliches Gewürz)
- Backpapier



Zubereitung

Zitrone heiß waschen, Schale fein abreiben, Frucht halbieren und den Saft auspressen. Birne waschen und in dünne Scheiben hobeln, dabei die Kerne entfernen. Scheiben sofort mit 1 EL Zitronensaft mischen. Ziegenkäserolle in Scheiben (à ca. 1 cm) schneiden. Schmand, Zitronenschale, ½ TL Bad Reichenhaller AlpenJodSalz + Selen und etwas Pfeffer verrühren.

Flammkuchenteig samt Backpapier auf einem Backblech entrollen. Teig mit Schmand bestreichen. Mit Birnen- und Ziegenkäsescheiben belegen. Rosmarin waschen, abzupfen, Hälfte auf den Flammkuchen streuen. Mit 1 EL Honig und 2 EL Olivenöl beträufeln. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 220 °C / Umluft: 200 °C) auf unterer Schiene ca. 15 Minuten backen.

Inzwischen Rucola waschen. Restlichen Rosmarin fein hacken, mit 2 EL Zitronensaft, etwas Bad Reichenhaller AlpenJodSalz + Selen, Pfeffer, Senf und 1 EL Honig verrühren. 3 EL Öl unterschlagen. Rosa Beeren grob zerdrücken. Rucola mit Vinaigrette mischen. Flammkuchen aus dem Ofen nehmen, Salat darauf verteilen, mit rosa Beeren bestreuen und sofort servieren.

Übrigens: Jod und Selen sorgen dafür, dass die Schilddrüse normal funktioniert und diese Mikronährstoffe haben Einfluss auf den Stoffwechsel. Zudem leistet Selen als Antioxidans einen wichtigen Beitrag zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress.

Das „AlpenJodSalz + Selen“ ist im gut sortierten Lebensmitteleinzelhandel oder im Bad Reichenhaller Online-Shop (bad-reichenhaller-shop.de) erhältlich. Die unverbindliche Preisempfehlung für das 500 Gramm Paket liegt bei 1,29 Euro.

Bad Reichenhaller

Bildmaterial:



**500 Gramm Paket
Bad Reichenhaller
AlpenJodSalz +Selen**

Flammkuchen mit Ziegenkäse und Birne



Bad Reichenhaller AlpenJodSalz +Selen mit Foodambiente

Über Bad Reichenhaller

Bad Reichenhaller ist eine Marke der Südwestdeutsche Salzwärke AG und steht für hochwertiges Salz aus den Tiefen der Alpen. Gewonnen aus reiner Alpensole, garantiert es höchste Qualität beim Würzen, Kochen und Backen. Schon vor Hunderten von Jahren hat das „weiße Gold“ aus den Alpen seinen Ursprungsort berühmt gemacht. Heute ist Bad Reichenhaller die bekannteste Marke im deutschen Speisesalzsegment. Das Produktportfolio von Bad Reichenhaller umfasst AlpenSalze ohne und mit Zusatz von Vitaminen und Spurenelementen für eine ausgewogene Ernährung sowie eine große Auswahl an GewürzSalzen und Salzspezialitäten.



Mehr Informationen: www.bad-reichenhaller.de

Bitte nehmen Sie, bei Rückfragen und Interviewwünschen oder wenn Sie Bildmaterial benötigen, Kontakt mit uns auf! Wir freuen uns über ein Belegexemplar.

Presskontakt:

Südwestdeutsche Salzwerke AG
Petra Laqua
Tel.: 07131/959-1846
E-Mail: petra.laqua@salzwerke.de
www.bad-reichenhaller.de