

ZUTATEN

Für den Hefeteig:

400 g Dinkelmehl

6 g Trockenhefe

¼ TL Zucker

¼ TL Salz

3 EL Olivenöl

175 ml Wasser

Für den Belag

Hokkaidokürbis in sehr feinen Spalten

4 große frische Champignons in Scheiben

1 Frühlingszwiebel in Ringen

200 g Feta in feinen Würfeln

1 Becher Schmand



ZUBEREITUNG

1. Hefeteig aus den angegebenen Zutaten herstellen. Mindestens 3 Stunden gehen lassen (besser über Nacht). Teig ausreichend für 2 Flammkuchen
2. Teig dünn ausrollen, auf ein Blech mit Backpapier geben und mit Schmand bestreichen.
3. Alle Zutaten für den Belag in feine Streifen oder Würfel schneiden und den Flammkuchen damit belegen. Pilze und Kürbis noch leicht Salz und Pfeffer würzen.
4. Bei 200 Grad Ober- / Unterhitze zum gewünschten Bräunungsgrad fertig backen (ca. 8 bis 12 Minuten)



Kürbisflammkuchen zur Weinlese



2 Portionen



25 Minuten

Zur Weinlese wird's deftig, denn unsere Mädels und Jungs leisten ordentlich was in den Weinbergen. Flammkuchen sind schnell gemacht, super variabel und den Teig kann man auch auf Vorrat herstellen.

Der Name „Flammkuchen“ kommt daher, dass die Flammen im Ofen noch nicht vollständig ausgelodert waren, wenn er eingeschoben wurde.

TIPP:

Lassen Sie der Fantasie freien Lauf! Erlaubt ist, was schmeckt. Egal ob süße Variante mit Apfel und Zimt, vegetarisch mit Gemüse oder klassisch nach Elsässer Art.