

HERBSTLICHER FLAMMKUCHEN MIT KÜRBIS



Kürbisse soweit das Auge reicht! Und das nicht nur als Deko, sondern auch auf dem Teller. Nicht nur in cremigen Suppen schmeckt er, auch aus dem Ofen ist er ein wahrer Genuss - zum Beispiel auf unserem herbstlichen Flammkuchen mit roten Zwiebeln und Rosmarin!



Schwierigkeitsgrad
Mittel



Arbeitszeit
20 Minuten



Anlass
Hauptgericht



Zutaten für 2 Flammkuchen:

Zutaten für den Teig

- 250 g biozentrale Buchweizenmehl
- 2 EL biozentrale Olivenöl
- 120 ml Wasser
- 1 TL Salz
- 1 Prise biozentrale Kokosblütenzucker

Zutaten für den Belag

- 200 g Schmand oder saure Sahne
- 0.5 Hokkaidokürbis
- 1 rote Zwiebel
- 1 Zweig frischer Rosmarin
- 100 g Feta
- Salz & Pfeffer

WIR WÜNSCHEN EINEN GUTEN APPETIT!

www.biozentrale.de

Seite 1 / 2

HERBSTLICHER FLAMMKUCHEN MIT KÜRBIS

Zubereitung

1. Mehl, Olivenöl, Wasser, Salz und Zucker in eine Schüssel geben und für 5 Minuten mit einem Knethaken gut durchkneten lassen.
2. Den Kürbis waschen, aufschneiden und die Kerne entfernen. Den Kürbis in dünne Scheiben schneiden und beiseite stellen. Auch die Zwiebeln in dünne Scheiben hobeln und in eine Schüssel geben. Von einem frischen Rosmarinzweig die Nadeln abzupfen, wer mag kann sie zerhacken. Den Feta in kleine Würfel schneiden.
3. Den Schmand in eine Schüssel geben, glattrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Den Teig nochmals mit den Händen gut durchkneten. Wenn der Teig zu klebrig ist, einfach noch etwas Mehl dazu geben. Wenn er zu trocken ist, ein bisschen Wasser dazu geben. Nun den Teig zu einer Kugel formen und in zwei Hälften teilen.
5. Ein Blech mit Backpapier auslegen und den Ofen auf 180 °C vorheizen. Den Teig ausrollen und auf das Backpapier geben.
6. Den Teig mit Schmand bestreichen und den Kürbis, die roten Zwiebeln, Rosmarin und Feta darauf verteilen.
7. Die Flammkuchen bei 180 °C für ca. 15-20 Minuten backen, anschließend sofort servieren.

WIR WÜNSCHEN EINEN GUTEN APPETIT!

www.biozentrale.de

Seite 2 / 2