

Kürbis-Flammkuchen



Vorbereitungszeit: 10 Minuten
Zubereitungszeit: 10 Minuten +
ca. 10 Minuten Backzeit

Zutaten für 4 Portionen

Flammkuchenteig

125 g Weizenmehl Type 405
oder Dinkelmehl Type 630
(oder glutenfreies Mehl) +
bei Bedarf etwas mehr zum
Bestäuben

½ TL Backpulver

½ TL Salz

60 ml Wasser

2 TL Olivenöl

Belag

100 g veganer Frischkäse (Natur
oder Kräuterfrischkäse)

125 g Hokkaido-Kürbis,
entkernt, in sehr feine
Scheiben geschnitten

1 kleine rote Zwiebel, in feine
Scheiben geschnitten

50 g Tofu-Feta, zerbrösel
(siehe Seite 85; oder
Räuchertofu)

Salz

gemahlener schwarzer Pfeffer

1 TL Olivenöl

1–2 EL Kürbiskerne

Zum Garnieren

2 Feigen, in Scheiben geschnitten
(oder anderes Obst wie Äpfel,
Birnen, Weintrauben)

Petersilie (oder andere frische
Kräuter wie Thymian,
Oregano, Rosmarin)

Flammkuchenteig ❶ Den Backofen auf 200 °C Ober-/
Unterhitze vorheizen, dabei ein Backblech mit hineingeben.
❷ In einer Schüssel **Mehl**, **Backpulver** und **Salz** miteinander
vermischen. Dann **Wasser** und **Öl** hinzufügen und mit einem
Holzlöffel verrühren, bis der Teig zusammenklumpt. Dann mit
den Händen weiterkneten, bis ein glatter Teig entsteht, und
diesen zu einer Kugel formen. ❸ Den Teig auf einem Stück
Backpapier (oder einer leicht **bemehlten** Arbeitsfläche) mit
einem Nudelholz zu einem großen Oval ausrollen. Dann den
Teigboden auf das heiße Backblech im Ofen legen.

Belag ❶ Den veganen **Frischkäse** auf dem Teig verteilen,
dabei einen kleinen Rand frei lassen, und dünn mit **Kürbis-**
und **Zwiebelscheiben** belegen. Dann den **Tofu-Feta** darüber-
bröseln, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen und mit **Öl** beträufeln.
❷ Zum Schluss mit **Kürbiskernen** bestreuen und den Flamm-
kuchen im vorgeheizten Ofen etwa 10 Minuten knusprig
backen. ❸ Anschließend aus dem Ofen nehmen und etwas
abkühlen lassen. Mit **Feigenscheiben** belegen und mit **Peter-**
silie bestreuen. Sofort servieren und genießen.

Tipps • Die Schale vom Hokkaido-Kürbis ist essbar. Wenn
man eine andere Sorte verwendet, muss man den Kürbis
eventuell noch schälen. • Man kann die Gemüse- und Obst-
sorten nach Belieben austauschen. • Der Teig sollte möglichst
dünn ausgerollt werden, sonst wird er nicht richtig knusprig.
Auch Kürbis und Zwiebel sollten in möglichst dünne Scheiben
geschnitten werden. • Man kann dieses Rezept auch mit
Trockenhefe anstelle von Backpulver zubereiten. In diesem
Fall den Teig mindestens 5 Minuten kneten, dann abdecken
und 30 Minuten ruhen lassen, bevor man ihn ausrollt.

Nährwerte pro Portion: 296 kcal (F 15 g · KH 30 g · EW 10 g)
optional glutenfrei (mit glutenfreiem Mehl), frei von
raffiniertem Zucker

