

Kochen

Mira Maurer

Dienstag, 15.10.2019

Flammkuchen mit Kürbis und Schinken

Für 4 Personen

Zutaten

Für den Teig

220 g Mehl
0,5 TL Salz
100 ml Wasser, warm
3 EL Olivenöl
1 Eigelb (Größe M)

Für den Belag

2 rote Zwiebeln
0,5 Hokkaido-Kürbis, klein
1 Stiel Rosmarin
1 Stiel Thymian
2 EL Olivenöl
etwas Salz
200 g Schwarzwälder Schinken
200 g Münsterkäse
1 Radicchio, klein
1 Birne, reif, aromatisch
100 g Sauerrahm
100 g Schmand
etwas Pfeffer



Zubereitung

1. Für den Teig Mehl in eine Rührschüssel geben. Salz, Wasser und Öl verquirlen. Mit dem Eigelb zum Mehl geben und alles zu einem geschmeidig-glattem Teig verkneten.
2. Den Teig zu einer Kugel formen, mit Mehl bestäuben und mit Frischhaltefolie bedeckt ca. 30 Minuten ruhen lassen.
3. Zwiebeln schälen und in feine Ringe hobeln.
4. Kürbis entkernen, waschen, trocken tupfen und ebenfalls fein hobeln.
5. Die Kräuter waschen, trocken schütteln, abzupfen und hacken.
6. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, den Kürbis darin kurz andünsten. Mit etwas Salz würzen, Kräuter untermischen.
7. Schinken in Streifen schneiden. Den Münsterkäse in dünne Scheiben schneiden.
8. Radicchio putzen, waschen, abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. Nach Belieben trocken schleudern.
9. Die Birne waschen, trockenreiben, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Birne in dünne Scheiben schneiden.



10. Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

11. Eine Arbeitsfläche dünn mit Mehl bestäuben. Den Teig nach Belieben in 2 Portionen

sehr dünn ausrollen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

12. Sauerrahm und Schmand glatt verrühren, den Teig damit bestreichen, dabei rundherum einen Rand frei lassen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

13. Vorbereiteten Kürbis, Zwiebeln, Birne, Schinken und Käse auf dem Teig verteilen.

Im heißen Backofen ca. 10–12 Minuten goldbraun backen.

14. Den Flammkuchen aus dem Ofen nehmen. Vor dem Servieren mit Radicchio bestreuen.

Extra-Tipp:

Den Flammkuchen können Sie auch mit einem Hefeteig zubereiten. Dafür 200 g Mehl und ½ TL Salz in einer Rührschüssel mischen, eine Mulde eindrücken. 7 g frische Hefe und ¼ TL Zucker hineingeben und mit ca. 50 ml warmem Wasser und etwas Mehl vom Rand verrühren. Zugedeckt ca. 5 Minuten gehen lassen. Weitere 50 ml warmes Wasser und 2 EL Olivenöl zugeben und alles gründlich zu einem geschmeidig glatten Teig verkneten. Den Teig zu einer Kugel formen, zugedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen (alternativ auch über Nacht im Kühlschrank). Teig vorm Belegen dann nochmal kräftig durchkneten, ausrollen und wie im Rezept beschrieben weiterverarbeiten.

Nährwert: Pro Portion: Kcal: 655; KJ:2740 E: 31 g, F: 35 g; KH: 53 g