Vegetarischer Kürbis-Flammkuchen

Wer denkt, dass Flammkuchen immer Speck enthalten muss, kennt wohl noch nicht dieses Rezept für vegetarischen Kürbis-Flammkuchen.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 25 min

Koch/Backzeit: 15 min

Ruhezeit: 60 min

Gesamtzeit: 1,7 h

Zutaten

Für den Teig

400 g	Mehl
250 ml	Wasser
1 EL	Trockenhefe
1 TL	Salz
1 Messerspitze	Zucker
50 g	Mehl (für die Arbeitsfläche)

Für den Belag

320 g	Kürbisfleisch
220 g	Ziegenfrischkäse
100 g	Rucola

180 g	Sauerrahm
2 Stk.	Zwiebel
1 Stk.	Eigelb
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
1 Prise	Muskat
4 EL	Kürbiskernöl
2 EL	Thymian (oder Petersilie)

Zubereitung

1. Ein vegetarischer Kürbis-Flammkuchen geht ganz einfach: Zunächst aus dem Mehl, Salz, Zucker, Hefe und Wasser einen glatten Teig kneten. Mit einem Küchentuch abdecken und an einem warmen Ort ca. 1 Stunde lang gehen lassen.

2. In der Zwischenzeit den Backofen mit zwei Backblechen darin auf 250°C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Den Kürbis in hauchdünne Scheiben schneiden oder hobeln. Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. Ziegenfrischkäse klein bröckeln.

3. Die Arbeitsfläche mit Mehl ausstreuen und den Teig darauf zu dünnen Fladen ausrollen. Die Fladen auf backblech-große Stücke Backpapier legen. Sauerrahm mit Ei mischen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Die Sahne-Ei-Mischung auf den Teig streichen.

4. Die Fladen mit Kürbis und Zwiebeln belegen und den Ziegenfrischkäse darüber streuen. Mit Kürbiskernöl beträufeln. Die vorgeheizten Bleche aus dem Ofen nehmen und die Fladen mit dem Backpapier darauf legen. Ca. 10-12 Minuten im Ofen backen lassen.

5. Währenddessen Thymian (oder Petersilie) waschen, trockentupfen und fein hacken. Rucola waschen und trockenschleudern. Den Flammkuchen aus dem Ofen nehmen, mit Thymian (oder Petersilie) und Rucola bestreuen und sofort servieren.

Tipp

Noch fruchtiger wird vegetarischer Kürbis-Flammkuchen, wenn er vor dem Backen zusätzlich mit dünnen Birnenspalten belegt wird.