Flammkuchen mit Gemüse

Dauer: Mittel

Kategorie: Backrezepte Hauptspeisen Vegetarisch

Saison: Ganzjährig

Für: 4 Personen

Verfasst von: Martina Höfelmaier

Zutaten

150 G	Dinkelmehl
100 G	Dinkelvollmehl
125 ML	lauwarmes Wasser
15 G	Germ
1 PRISE	Salz
1 PRISE	Zucker
200 G	Crème fraîche
CA. 400 G	Gemüse der Saison

Pfeffer

Frische Kräuter (zB Thymian, Petersilie, Oregano, Estragon)

Zubereitung

1. Germ in lauwarmem Wasser auflösen.
2. Mehl eine Prise Salz und Zucker hinzugeben und zu einem glatten Teig verkneten.
3. Teig für etwa eine halbe Stunde abgedeckt gehen lassen.
4. Teig in vier Portionen teilen und dünn ausrollen.
5. Teigfladen auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und mit Crème frâiche gleichmäßig bestreichen.
6. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Gemüse (in feine Streifen geschnitten) belegen.
7. Flammkuchen für ca. 10 bis 12 Minuten backen.

   Mit 230 Grad Heißluft.

8. Die fertigen Flammkuchen mit frisch gehackten Kräutern bestreuen.