



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 fraîche 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.