

Rezept

Zucchini-Fladen mit Kirschtomaten



© Thorsten Suedfels

Info



30 Min.

Gesamtzeit

+ Backzeit: 2 x 20 Minuten



leicht



855 kcal

Kilokalorien

14 g

Eiweiß

59 g

Fett

68 g

Kohlenhydrate

Zutaten

für

-

4

+

Portionen

100 g **Maismehl**

100 g **Reismehl**

100 g **Reisstärke**

1 TL **Johannisbrotmehl**

3 TL **Weinstein-Backpulver**

Salz

150 g **Magerquark**

100 ml **Milch**

100 ml **Olivenöl** + etwas zum Servieren

250 g **Zucchini**

2 **Zwiebeln** rot

12 **Kirschtomaten** rot und gelb

1 Bund **Schnittlauch**

300 g **Crème fraîche**

Pfeffer

Zubereitung

1. Mehl, Stärke, Johannisbrotmehl, Backpulver und ¼ TL Salz mischen. Quark, Milch, Öl und Mehlmischung mit den Knethaken zu einem glatten Teig verkneten.
2. Zucchini in dünne Scheiben hobeln. Zwiebel in Spalten schneiden. Tomaten halbieren. Schnittlauch in Röllchen schneiden.
3. Die Hälfte des Teigs auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech ausrollen. Mit der Hälfte der Crème Fraîche bestreichen. Mit der Hälfte des Gemüses belegen. Salzen und pfeffern. Auf der untersten Schiene bei 220 Grad (Ober/Unterhitze) 20 Minuten backen. Mit den restlichen Zutaten ein zweites Blech vorbereiten. Heiße Fladen mit Schnittlauch bestreuen. Eventuell mit etwas Öl beträufeln.