



© Ökokiste e.V.

Flammkuchen mit Birnen, Zwiebeln & Ziegenkäse

Eine Variante des beliebten Klassikers aus dem Elsass. Grundlage ist ein sehr dünn ausgerollter Teig. In Streifen serviert eignet er sich für einen geselligen Abend oder ein Buffet

Für 3 Flammkuchen / vegetarisch

Schwierigkeitsgrad: leicht

Zubereitungszeit: 30 Minuten + Ruhezeit

Backzeit: je 10 Minuten

Pro 100 g:

846 kJ / 202 kcal

F: 14,1 g, davon 4,2 g gesättigte Fettsäuren, K: 21,9 g,

davon 1 g Zucker, E: 7,2 g, Salz: 1,5 g

Zutaten aus der Rezeptkiste:

- 400 g Mehl
- 1/2 Hefewürfel oder 1 EL Trockenhefe
- 250 g Quark (Mager- od. 20% Fett)
- 1 Becher Crème Fraîche (Ersatz: Schmand)
- 300 g rote Zwiebeln (Ersatz: gelbe Zwiebeln)
- 500 g Birnen
- 150 g Ziegenweichkäse (Ersatz: Feta)

Zutaten aus dem Vorrat:

- 1/4 TL Zucker
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Thymian (frisch oder getrocknet)
- Muskat

Zubereitung

1. Mehl in eine große Schüssel geben. Eine tiefe Mulde hineindrücken und die zerkrümelte Hefe mit 250 ml lauwarmem Wasser und Zucker vermengen, etwas Mehl vom Rand darüberstreuen u. 10 min zugedeckt stehen lassen. Danach mit 1 TL Salz ordentlich verkneten und in der Schüssel zugedeckt an einem warmen Ort ruhen lassen, bis der Teig etwa doppelt so groß ist.
2. In der Zwischenzeit Quark und Crème Fraîche verrühren, mit Salz, Pfeffer, Thymian und etwas Muskat würzen. Birnen waschen, vierteln, entkernen u. ungeschält fein schneiden. Die Zwiebeln häuten und in dünne Ringe oder Streifen schneiden.
3. Backofen **mit** Blech auf 250°C erhitzen. Teig nochmal gut durchkneten und in 3 Portionen teilen. Auf einer bemehlten Fläche jeweils zu sehr dünnen Fladen ausrollen, auf Backpapiere legen.
4. Mit je einem Drittel der Quark-Masse bestreichen und mit Birnen, Zwiebeln und zerkrümeltem Käse belegen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Flammkuchen mit Hilfe des Backpapiers vorsichtig auf das heiße Blech ziehen.
6. Jeweils ca. 10 min backen. Wenn man den ersten Flammkuchen serviert hat, gleich den nächsten Flammkuchen in den Ofen schieben.

Tipp:

Statt der Birnen eignen sich auch Äpfel. Als Topping eignen sich gehackte Walnüsse und frischer Thymian, ein paar Tropfen geröstetes Kürbiskernöl oder flüssiger Honig.