

FLAMMKUCHEN MIT KÜRBIS

15 MIN

ZUBEREITUNGSZEIT



30 MIN

GESAMTZEIT

Zutaten für 1 Blech

Für den Teig:

- 200 g Weizenmehl
- 1 TL Salz
- 110 ml Wasser
- 1 EL Olivenöl

Für den Belag:

- 150 g Schmand
- 1 TL Thymian
- ½ TL Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 150 g Hokkaido-Kürbis (entkernt)
- 100 g Feta
- 1 rote Zwiebel
- 40 g Walnüsse
- 2 TL Honig



Zubereitung:

1. Gib Mehl, Salz, Öl und Wasser in eine Schüssel und verknete alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig. Decke den Teig mit einem sauberen Tuch ab.
2. Wasche den Kürbis und schneide ihn in 1-2 mm dünne Spalten. Das geht gut mit einem Sparschäler oder einer Küchenreibe. Schäle die Zwiebel und schneide sie in Streifen.
3. Heize den Backofen auf 250°C Ober-/ Unterhitze auf. Rolle den Teig 2-3 mm dünn auf einem mit Backpapier oder Dauerbackfolie belegten Blech aus.
4. Verrühre den Schmand mit Salz, Thymian und Pfeffer. Streiche ihn auf den Teig. Belege den Flammkuchen mit Kürbis und Zwiebeln. Krümel den Feta darüber.
5. Backe den Flammkuchen 10 Minuten auf der untersten Schiene. Mische die Walnüsse mit dem Honig und verteile sie auf dem Kürbis-Flammkuchen. Backe ihn 5-10 Minuten weiter, bis der Teig am Rand Farbe bekommt.

Nährwerte pro Portion: 467,9 kcal | KH 43,5 g | E 12,6 g | F 26,1 g

