

VEGETARISCHER FLAMMKUCHEN

15 MIN

ZUBEREITUNGSZEIT



65 MIN

GESAMTZEIT

Zutaten für 1 Blech

Für den Teig:

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

Für den Belag

- 200 g Schmand
- ½ TL Salz
- 1 Pfeffer
- 1 EL italienische Kräuter
- 100 g Mini-Tomaten
- 100 g Feta
- 50 g Zucchini
- 50 g Lauch



Zubereitung:

1. Gib Mehl, Salz, Öl und Wasser in eine Schüssel und verknete alles zu einem geschmeidigen Teig. Rolle den Teig 2-3 mm dünn auf einem mit Backpapier belegten Blech aus.
2. Verrühre den Schmand mit Salz, Pfeffer und Kräutern. Verstreiche die Schmandcreme auf dem Flammkuchenteig.
3. Wasche den Lauch, die Zucchini und die Tomaten und schneide das Gemüse in dünne Scheiben. Schneide den Fetakäse in kleine Würfel. Verteile das Gemüse und den Käse auf der Schmandcreme.
4. Backe den vegetarischen Flammkuchen 20 Minuten bei 250°C Ober-/Unterhitze im Backofen bis er goldgelb ist. Wenn du magst kannst du vor dem Servieren noch etwas frischen Feta darüber krümeln.

Nährwerte pro Portion: 1565 kcal | KH 158 g | E 43 g | F 82 g



Besuch uns gern wieder auf **familienkost.de** und stöbere in unserem **Shop**.

