

KARL MAYER Gesundheitszentrum

Rezept des Monats Oktober 2022 Kürbisflammkuchen

Zutaten für 4 Personen:

Für den Teig

10 g frische Hefe

250 g Mehl

Salz

100 ml Buttermilch

2 EL Olivenöl

Für den Belag

300 g Hokkaidokürbis

1 Apfel

1 rote Zwiebel

100 g Ziegenfrischkäse

100 g Schmand

50 g Walnuskerne

2 Zweige Rosmarin

Salz, Pfeffer aus der Mühle

4 TL Honig



<https://brotwein.net/images/images-text/2019-q4/brotwein-flammkuchen-kuerbis-feta-walnuss-01.jpg>

Zubereitung:

- Für den Teig Hefe zerbröseln, in 4 EL warmen Wasser auflösen. Mit Mehl, ¼ TL Salz, Buttermilch und Öl erst mit den Knethaken des Handrührers, dann mit den Händen kräftig zu einem glatten Teig verkneten. Zu einer Kugel formen und mit einem Küchentuch abgedeckt an einem warmen Ort 2 Std. gehen lassen.
- Für den Belag Kürbis halbieren und entkernen. Apfel entfernen. Kürbis, Apfel und Zwiebel in feinste Scheiben hobeln. Ziegenfrischkäse und Schmand glatt rühren. Walnüsse grob hacken. Rosmarinnadeln von den Zweigen zupfen.
- Backofen auf 250 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) vorheizen.
- Teig mit den Händen durchkneten und in 4 Portionen teilen. Nacheinander auf je 1 Bogen Backpapier zu dünnen, runden Fladen ausrollen, 10 min ruhen lassen und noch dünner ausrollen.
- Teigfladen jeweils mit Ziegenkäse-Schmand-Mischung bestreichen. Mit Kürbis, Zwiebel und Apfel belegen, mit Walnüssen und Rosmarin bestreuen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit je 1 TL Honig beträufeln.
- Nacheinander mit dem Backpapier auf das heiße Blech ziehen und im heißen Ofen auf der mittleren Schiene jeweils 5 – 7 Minuten backen.



Pro Portion: 565kcal, KH: 70 g, EW: 14 g, Fett: 23 g
Arbeitszeit: ca. 45 Minuten + 2 ¼ Std. Gehzeit + 20 min
Backzeit