

KARL MAYER Gesundheitszentrum

Rezept des Monats Oktober 2023

Kürbisflammkuchen

Zutaten für 4 Portionen

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 oder

Frischkäse nach Wahl

100 g Schmand

50 g Walnuskerne

2 Zweige Rosmarin

Salz, Pfeffer aus der Mühle

4 TL Honig



Zubereitung:

1. Für den Teig Hefe zerbröseln, in 4 EL warmen Wasser auflösen. Mit Mehl, $\frac{1}{4}$ 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.
2. Für den Belag Kürbis halbieren und entkernen. Apfel entfernen. Kürbis, Apfel und Zwiebel in feine Scheiben schneiden. Ziegenfrischkäse, Schmand und Honig glatt rühren. Walnüsse grob hacken. Rosmarinnadeln von den Zweigen zupfen.
3. Backofen auf 250 Grad (Umluft nicht empfehlenswert) vorheizen.
4. 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.
5. Den Flammkuchen großzügig mit der Frischkäse-Schmand-Creme bestreichen. Anschließend die Kürbis-, Zwiebel- und Apfel-Scheiben darauf verteilen und mit den gehackten Walnüssen bestreuen. Mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen.
6. Den vorbereiteten Flammkuchen in den Ofen schieben und ca. 8 bis 12 Minuten lang backen. Zum Schluss mit den Rosmarinnadeln bestreuen. **Guten Appetit!**



Nährwerte pro Portion

Kalorien 610 kcal

Kohlenhydrate 76 g

Eiweiß 13 g

Fett 27 g

Vorbereitungszeit 2 Stunden (inkl. Ruhezeit für den Teig), Zubereitung: 30 Minuten