

KARL MAYER Gesundheitszentrum

Rezept des Monats September 2020

Flammkuchen mit Rote Beete und Ziegenkäse

Teig für 1 Blech:

2 EL Öl

125 ml Wasser

1 Prise Salz

250 g Mehl

Belag:

150 g Schmand

2-3 Rote Bete

200 g Ziegenkäse

Salz, Pfeffer, Walnüsse, ein paar Zweige

Thymian



Für den Teig alle Zutaten gut miteinander verkneten. Kurz kühl stellen.

Aus Schmand, Salz und Pfeffer die Masse für den Belag herstellen.

Die Rote Bete schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Ziegenkäse ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Den Thymian hacken.

Den Teig dünn ausrollen und mit Schmand bestreichen. Die Rote Bete und den Ziegenkäse darauf verteilen und den Thymian und Walnüsse darüber streuen.

Im vorgeheizten Backofen (Ober- und Unterhitze: 220 Grad) etwa 10 bis zur gewünschten Bräune backen.



Arbeitszeit ca. 15 Minuten
Koch-/Backzeit ca. 20 Minuten
Gesamtzeit ca. 35 Minuten