

Flammkuchen (Vom Samen bis zur Wurzel)

Dauer: 40 Minuten

Portionen: 4 große Flammkuchen



Lies bitte das komplette Rezept durch, bevor du beginnst!

Zutaten:

Für den Teig:

150 g Weizen- oder Dinkelmehl (hell)

50 g Weizen- oder Dinkelmehl (Vollkorn)

1 TL Salz

1 EL Olivenöl

100 ml Wasser

Für den Belag:

1,5 Stangen Lauch

300 g Butternut Kürbis

200 g Schmand (oder vegane Alternative)

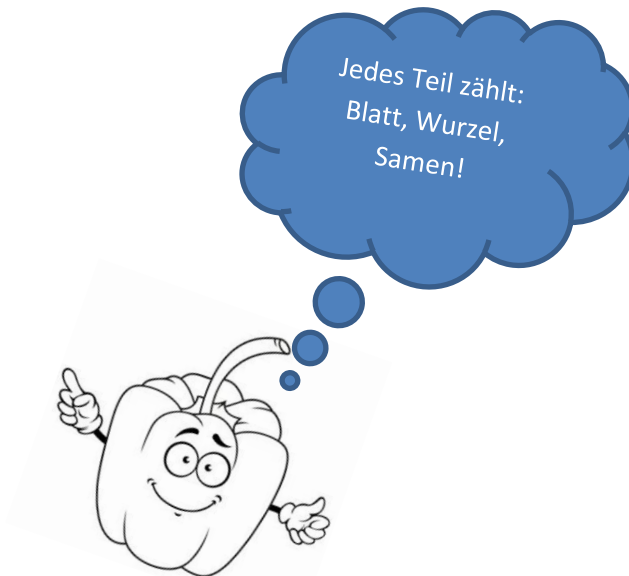
Karottengrün-Pesto (siehe Rezept)

150 g geriebener Käse (oder vegane Alternative)

Kürbiskerne aus dem Kürbis zum Garnieren

100 ml Sonnenblumen- oder Rapsöl

1 TL Paprikapulver



In den kleinen Kürbiskernen steckt eine Menge Gutes! Sie enthalten gesunde Fette, die deinem Körper Energie geben, und sind eine großartige Quelle für Eiweiß (Proteine), das wichtig für deine Muskeln ist.

In ihnen stecken außerdem Magnesium, das dir hilft, stark und gesund zu bleiben, und Zink, das dein Immunsystem stärkt, damit du nicht so leicht krank wirst.

Zubereitung:

1. Mehl, Wasser, Olivenöl und eine Prise Salz in einer Schüssel vermengen und zu einem glatten Teig verkneten.
2. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und ca. 30 Minuten ruhen lassen.
3. Das Gemüse gründlich waschen.
4. Den Lauch mitsamt den Wurzeln in feine Ringe schneiden und in einer Schüssel beiseitestellen.
5. Die Kerne aus dem Kürbis herauslösen und gründlich von Fruchtfleischresten in einem Sieb unter fließendem Wasser befreien.
6. Die gesäuberten Kerne auf ein Küchentuch legen und gut trocknen lassen.
7. Den Kürbis in dünne Spalten schneiden.
8. Den Teig nach der Ruhezeit dünn ausrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
9. Den Schmand gleichmäßig auf dem Teig verteilen.
10. Die dünn geschnittene Kürbisspalten und die feinen Scheiben der Lauchwurzeln auf dem Schmand verteilen.
11. Mit geriebenem Käse oder veganem Käse bestreuen.
12. Den Flammkuchen im vorgeheizten Backofen bei 220 °C (Ober-/Unterhitze) etwa 12-15 Minuten backen, bis der Teig knusprig ist und der Käse geschmolzen.
13. In der Zwischenzeit in einem beschichteten Topf oder einer tiefen Pfanne 3-4 EL Öl (z.B. Sonnenblumen- oder Rapsöl) erhitzen.
14. Die getrockneten Kürbiskerne in das heiße Öl geben und für etwa 1-2 Minuten frittieren, bis sie goldbraun und knusprig sind.
15. Die Kerne auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz und Pfeffer, sowie Paprikapulver würzen.
16. Nach dem Backen das Karottengrün-Pesto klecksweise auf dem Flammkuchen verteilen und mit den Kürbiskernen garnieren.