

Flammkuchen mit Gemüse

Dauer: Mittel Kategorie: Backrezepte Hauptspeisen Vegetarisch Saison:



Zutaten

150 G	Dinkelmehl
100 G	Dinkelvollmehl
125 ML	lauwarmes Wasser
15 G	Germ
1 PRISE	Salz
1 PRISE	Zucker
200 G	Crème fraîche
CA. 400 G	Gemüse der Saison
	Salz, Pfeffer
	Frische Kräuter (zB Thymian, Petersilie, Oregano, Estragon)

Zubereitung

1. Germ in lauwarmen Wasser auflösen.
2. Mehl eine Prise Salz und Zucker hinzugeben und zu einem glatten Teig verkneten.
3. Teig für etwa eine halbe Stunde abgedeckt gehen lassen.
4. Teig in vier Portionen teilen und dünn ausrollen.
5. Teigfladen auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und mit Crème fraîche gleichmäßig bestreichen.
6. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Gemüse (in feine Streifen geschnitten) belegen.
7. Flammkuchen für ca. 10 bis 12 Minuten backen.
Mit 230 Grad Heißluft.
8. Die fertigen Flammkuchen mit frisch gehackten Kräutern bes