REGIONAL & HANDGEMACHT

Flammkuchen mit frischem Gemüse

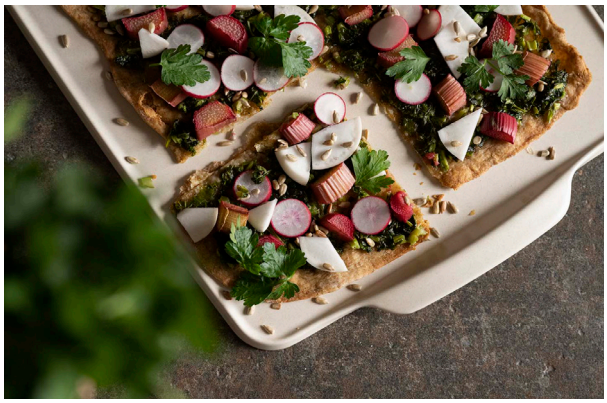
Zutaten

Für einen Flammkuchen / Größe etwa eines Backblechs

FÜR DEN TEIG
60 g Weizen- oder Dinkelvollkornmehl
60 g helles Mehl
3 EL Olivenöl
1/2 TL Salz
60 ml Wasser

FÜR DEN AUFSTRICH
Blattgrün von 3 Mairübchen
Blattgrün von einem Bund Radieschen
2-3 EL Olivenöl
kräftig Salz & Pfeffer

FÜR DEN BELAG
2 Mairübchen
1 Bund Radieschen
1 Stange Rhabarber
4 Stiele glatte Petersilie
30 g geröstete Sonnenblumenkerne
nach Belieben nochmal Salz & Pfeffer



Zubereitung

Zunächst den Aufstrich herstellen. Dafür das Blattgrün der Mairübchen und der Radieschen klein hacken, mit Olivenöl vermengen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

Rhabarberstange in Stücke schneiden.

Anschließend den Teig herstellen. Dafür Mehlsorten mit Salz vermischen, die übrigen Zutaten zugeben und zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt mindestens eine Stunde ruhen lassen.

Den Teig auf einer bemehlten Fläche rechteckig etwa 2 mm dünn ausrollen. Dabei mehrfach wenden. Unser ausgerollter Teig hat etwa die Größe eines Backblechs. Den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und 5 Minuten im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Ober- und Unterhitze vorbacken.

Aus dem Ofen nehmen, mit dem Aufstrich bestreichen und mit geschnittenen Rhabarberstücken belegen. Den Flammkuchen weitere 15 bis 20 Minuten backen, bis er goldbraun ist.

Sonnenblumenkerne in der Pfanne (ohne Zugabe von Öl) goldbraun rösten. Radieschen und Mairübchen in eine gewünschte Form schneiden. Den noch warmen Flammkuchen damit belegen. Petersilie und Sonnenblumenkerne darüber streuen, fertig!

Zubereitungszeit (ohne Back- und Ruhezeit): 30 Minuten / reine Backzeit: etwa 20 Minuten / Backtemperatur: 200 °C Ober- und Unterhitze / Schwierigkeitsgrad: einfach / Haltbarkeit: Der Flammkuchen sollte möglichst warm gegessen werden. Wird er kalt, wird der Boden fester, er ist aber trotzdem noch lecker und genießbar.