

Rezept

Apfel-Rotkohl Vollkorn-Flammkuchen mit Kürnis, Feta und Thymian

Anzahl Portionen: 2 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 60 min



Zutaten für den Teig

250 g Dinkelvollkornmehl
125 ml warmes Wasser
3 EL Olivenöl
1 TL Salz

Zutaten für den Belag

½ kleiner Hokkaidokürbis
200 g iglo Apfel-Rotkohl
½ Becher Schmand
2 Schalotten
½ Feta
2 TL Honig
Salz, Pfeffer
Thymian

Zubereitung

1. Für den Flammkuchenboden das Mehl mit Salz, Öl und Wasser zu einem Teig kneten. Abgedeckt 20-30 Minuten stehen lassen. In der Zwischenzeit den Ofen auf 250° C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Für den Belag die Schalotten in feine Ringe schneiden. Kerne vom Hokkaisokürbis entfernen, vierteln und in feine Scheiben schneiden.
3. Den **iglo Apfel-Rotkohl** nach Packungsanweisung kurz aufkochen.
4. Den Teig auf einem Backpapier zu zwei ovalen Böden ausrollen. Mit Schmand bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Zuerst den Kürbis, dann den Apfel Rotkohl darauf verteilen. Den Feta kleinbröseln und darüber streuen. Zum Schluss mit Honig beträufeln.
5. Flammkuchen etw zehn Minuten goldbraun backen. Mit Thymianblättchen garnieren.

Pro Portion: ca. 4145 kj, 990 kcal, E 26 g, F 43 g, KH 118 g