



MEIN GENUSS



Kürbis Flammkuchen



It's a match!

Unser Schwarzer Pfeffer verleiht dem Flammkuchen eine würzige Schärfe und bildet einen schönen Kontrast zur Kürbis-Süße.



Vorbereitung
15 min



Niveau
Mittel



Zubereitung
20 min

Zubereitung

- 1 Weizenmehl mit der Hefe, 1 TL Salz und Honig vermischen und mit 250 ml lauwarmen Wasser zu einem Teig verkneten. Den Teig abdecken und für ca. 1 Stunde an einem warmen Ort gehen lassen.
- 2 Kürbis in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel in feine Spalten schneiden. Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fettzugabe anrösten und dann beiseite stellen.
- 3 Backofen auf 250° Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Teig zu 4 dünnen Fladen ausrollen und auf ein Backblech legen.
- 4 Teigfladen mit Schmand bestreichen, mit Salz und Schwarzem Pfeffer würzen. Anschließend mit den Kürbisscheiben und Zwiebspalten belegen.
- 5 Flammkuchen jeweils für 8-10 Minuten hellbraun backen. Dann aus dem Ofen nehmen.
- 6 Flammkuchen mit Rucola, gerösteten Kürbiskernen und etwas Petersilie bestreuen. Nach Belieben noch Schwarzen Pfeffer und Steinsalz darübergeben.

Zutaten

Für den Teig:

400 g Weizenmehl
1 EL Trockenhefe
1 TL Salz
1 TL Honig
250 ml Wasser

Für den Belag:

250 g Schmand
50 g Rucola
250 g Hokkaido-Kürbis
1 rote Zwiebel
1 TL Kürbiskerne
etwas Petersilie
Salz
Schwarzer Pfeffer

Du bist auf der Suche nach einem passenden Gewürz für dein Rezept? Mit dem Code **FOODIE22** erhältst du 10 % Rabatt* auf deine nächste Bestellung.

*Mindestbestellwert 20 €. Nicht mit anderen Rabatten und Gutscheinen kombinierbar. Barauszahlung nicht möglich. Gutschein gültig bis zum 20.11.2026.