



## 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 04.10.2026.