

Tomaten-Flammkuchen mit Rucola-Topping

schnell & lecker

Für 4 Portionen

Teig: 250 g Weizenvollkornmehl ♦
1 TL Weinstein-Backpulver ♦ Salz ♦ 125 g
saure Sahne ♦ 2 EL Olivenöl ♦ 60 ml Milch
♦ **Belag:** 150 g Ziegenfrischkäse (s. Tipp)
♦ 75 g saure Sahne ♦ 2 gestrichene TL
getrockneter Thymian ♦ schwarzer Pfeffer
♦ 250 g Kirschtomaten ♦ 80 g Lauchzwie-
beln ♦ 60 g Rucola ♦ 30 g Pinienkerne ♦
Außerdem: 2 Backbleche ♦ 2 Bögen Back-
papier ♦ Mehl für die Arbeitsfläche ♦ **Auf**
Wunsch: 2 EL Olivenöl zum Beträufeln

1. Für den Teig Mehl, Backpulver, Salz, saure Sahne, Öl und Milch in Rührschüssel geben und mit den Knethaken des Handrührers oder den Händen zu geschmeidigem Teig verkneten. Backbleche mit Backpapier belegen. Teig in 2 Portionen teilen und jeweils auf bemehlter Arbeitsfläche in Größe des Backblechs sehr dünn ausrollen. Auf Backbleche legen. Backofen auf 190 °C Umluft vorheizen (s. Tipp).

2. Für den Belag Ziegenfrischkäse mit saurer Sahne verrühren. Mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen und Flammkuchen damit bestreichen. Tomaten waschen, je nach Größe halbieren oder vierteln und auf Teigen verteilen. Lauchzwiebeln putzen, waschen, schräg in 1 cm lange Stücke schneiden und ebenfalls auf Teigen verteilen.



Foto: Rogge & Jankovic Fotografen

Beide Flammkuchen gleichzeitig ca. 12-15 Minuten backen. Inzwischen Rucola verlesen, waschen und gut abtropfen lassen. Pinienkerne in Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.

3. Flammkuchen mit Rucola, Pinienkernen und frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer bestreuen, auf Wunsch mit je 1 EL Olivenöl beträufeln und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten + 15 Minuten Backzeit

Pro Portion: ca. 904 kcal, 3780 kJ, 34 g EW, 90 g KH, 44 g F, 8 BE

KÜCHEN-TIPP: Wenn Sie keine Umluft-Funktion haben, heizen Sie den Backofen auf 210 °C vor und backen Sie die Bleche nacheinander.

AUCH LECKER: Wer keinen Ziegenfrischkäse mag, kann auch normalen Frischkäse benutzen.

Dieses und viele weitere leckere Rezepte erhalten Sie unter www.koestlich-vegetarisch.de

köstlich vegetarisch, Deutschlands vegetarisches Genießer-Magazin, erhalten Sie alle zwei Monate neu im Zeitschriften- und Naturkosthandel, in Reformhäusern, Supermärkten und natürlich auch unter www.koestlich-vegetarisch.de

Herausgeber: go direct verlags GmbH & Co. KG, Auf der Lind 10, 65529 Waldems-Esch. Rezept und Foto(s) sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Die Vervielfältigung, als Ganzes oder in Teilen, ist ohne schriftliche Genehmigung des Verlags nicht gestattet.

