

REZEPTWETTBEWERB 2019

Rezept: Mariam Rüdiger aus Hannover



> Plätze 1–6 erschienen in: **köstlich vegetarisch**, Ausgabe 5/2019, Herbstliche Gemüseküche

7.
PLATZ



Foto: Rogge & Jankovich Fotografen, Köln

Vanillebirnen-Limetten-Flammkuchen mit Rucola

tolle Kombination

Für 4 Flammkuchen

Teig: 100 ml Buttermilch ♦ ¼ Würfel Hefe (ca. 10 g) ♦ Salz ♦ ½ TL Rohrohrzucker ♦ 2 EL Bratöl ♦ 250 g Dinkelmehl Type 630 ♦ **Belag:** 40 g Mandelkerne ♦ 3 reife Birnen (à ca. 180 g, s. Tipp) ♦ 10 Zweige Thymian (alternativ: Zitronenthymian) ♦ 1 Bourbon-Vanilleschote ♦ 1 EL Butter ♦ 90 g Feta ♦ 250 g Mozzarella ♦ 80 g Rucola ♦ **Creme:** 1 Bio-Limetten ♦ 150 g Schmand ♦ **Außerdem:** Mehl für die Arbeitsfläche ♦ 2 Bogen Backpapier ♦ **Auf Wunsch:** Honig und dunkler Balsamico-Essig für die Garnitur

1. Für den Teig Buttermilch in kleinem Topf lauwarm erwärmen und Hefe darin auflösen. Mit 1 TL Salz, Zucker, Öl, Mehl und 3–4 EL Wasser in Schüssel geben und mit den Händen zu elastischem Teig verkneten. Zu einer Kugel formen, mit Wasser bestreichen, zurück in die Schüssel geben und abgedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen, bis sich das Volumen deutlich vergrößert hat.

2. 30 Minuten vor Ende der Gehzeit für den Belag Mandeln grob hacken, in kleiner Pfanne ohne Fett rösten, bis sie fein duften, aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen. Birnen waschen, putzen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und Viertel längs in ca. 3 mm dicke Scheiben schneiden. Thymian kalt abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen, grob hacken und ⅓ für die Creme zur Seite legen. Vanilleschote mit einem spitzen Messer längs aufschlitzen und Mark

herauskratzen. Butter in großer Pfanne zerlassen und Vanillemark, ⅓ des Thymians und Birnenscheiben darin ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze anschwitzen. Feta ca. 0,5 cm groß würfeln. Mozzarella abtropfen lassen und in 2–3 mm dicke Scheiben schneiden. Rucola verlesen, waschen und gut abtropfen lassen.

3. Für die Creme Limette heiß abwaschen, trocken reiben, Schale fein abreiben und Saft auspressen. Beides in kleiner Schüssel mit Schmand und zur Seite gelegtem Thymian verrühren.

4. Backofen auf 250 °C vorheizen. Teig nochmals kurz verkneten und in 4 Teile teilen. Teig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche zu dünnen, ovalen Fladen ausrollen und je 2 auf mit Backpapier belegte Bleche legen. Fladen mit der Creme bestreichen, Mandeln darüberstreuen und mit Birnen und Käse belegen. Flammkuchen nacheinander ca. 10–12 Minuten goldbraun backen. Fertige Flammkuchen mit Rucola belegen, auf Wunsch mit Honig und Essig beträufeln und warm servieren.

Dauer: ca. 1 Stunde 40 Minuten (inkl. 40 Minuten Wartezeit, 20 Minuten Backzeit)

Pro Stück: ca. 834 kcal, 3490 kJ, 34 g EW, 64 g KH, 49 g F, 5 BE

KÜCHEN-TIPP

Je reifer die Birnen, desto süßer und aromatischer schmecken sie auf dem Flammkuchen.

JETZT NEU:

bis 17.10.2019 im Handel



LUST AUF MEHR?

> Die aktuelle Ausgabe, ältere Hefte und tolle Abo-Angebote finden Sie in unserem Online-Shop unter:

www.koestlich-vegetarisch.de