



FLAMMKUCHEN MIT KÜRBIS UND APFEL

35 min Leicht

Backzeit ca. 20 min, Ruhen ca. 30 min

ZUTATEN (FÜR 4 PERSONEN)

Für den Teig:

10 g frische Hefe

100 ml MinusL frische Vollmilch 3,8 % Fett

ca. 350 g Mehl

2 EL Pflanzenöl

1/2 TL Zucker

1/2 TL Salz

Mehl, zum Arbeiten

Für den Belag:

250 g Hokkaidokürbis, ohne Kerne

1 rote Zwiebel

1 Apfel

150 g MinusL Schmand

Salz

weißer Pfeffer

Muskat

2 EL gehackte Walnüsse

1 Zweig Rosmarin

1/2 Handvoll Rucola

ZUBEREITUNG

Die Hefe in der lauwarmen Milch auflösen, mit dem Mehl, Öl, Zucker und Salz zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Dabei lauwarmes Wasser (ca. 80 ml) zugeben bis der Teig glatt ist und sich von dem Schüsselrand löst. Nach Bedarf noch wenig Mehl zugeben. Dann den Teig zugedeckt an einem warmen Ort für ca. 30 Minuten gehen lassen.

Für den Belag den Kürbis waschen, trocken tupfen und das Fruchtfleisch in schmale Spalten schneiden. Die Zwiebel schälen und ebenfalls in dünne Ringe schneiden. Den Apfel waschen, das Kernhaus herausstechen und anschließend in sehr dünne Scheiben schneiden.

Den Backofen auf 220°C Umluft vorheizen. Den Hefeteig auf bemehlter Arbeitsfläche durchkneten und auf Backpapier zu einem blechgroßen Fladen ausrollen. Danach mit dem Backpapier auf ein Blech geben.

Den Schmand mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und auf den Teigfladen streichen. Mit den Apfelscheiben belegen und den Kürbis sowie die Zwiebeln darauf verteilen. Mit den Nüssen und dem abgezapften Rosmarin bestreuen und auf der unteren Schiene ca. 20 Minuten im Ofen goldbraun backen. Inzwischen den Rucola verlesen, waschen, trocknen und schleudern. Zum Schluss den Rucola auf dem fertigen Flammkuchen verteilen und servieren.