

JUGEND
RAUM
GEBEN!



Flammkuchen „rote Ziege“

Der vegetarische Flammkuchen ist eine super leckere Abwechslung zum Original, dem Flammkuchen „Elsässischer Art“.

Ich hatte Lust den Teig selber zu machen. Selbstverständlich kann man aber auch Fertigen kaufen. 😊

Zutaten für den Teig (ca. 2 Portionen):

- eine Waage
- einen Löffel
- eine Schüssel
- 225 g (Dinkel-) Mehl
- 2 EL Olivenöl
- ein Ei oder Ei-Ersatz
- eine Prise Salz



Gib das Mehl, das Olivenöl und das Ei/ den Eiersatz in eine Schüssel. Ich habe als Eiersatz einen EL geschrotete Leinsamen in etwas Wasser aufquellen lassen und dazugegeben. Knete die Zutaten zu einer homogenen Masse. Der Teig sollte nicht mehr bröckelig sein, aber auch nicht an den Händen kleben. Wenn der Teig noch nicht die gewünschte Konsistenz hat, gebe je nachdem noch ein wenig Wasser oder Mehl hinzu.

Lasse den Teig für ca. 30 Minuten ruhen. Während dessen kannst du den Belag vorbereiten und den Ofen auf 220 Grad (Ober- Unterhitze) vorheizen.

Für den Belag brauchst du:

- 100 g Schmand
- 100 g Quark
- 100 g Feta
- ca. 100 g rote Beete (bereits gekocht)
- eine kleine Zwiebel
- Muskat
- Salz
- Pfeffer



Verquirle den Schmand und den Quark. Würze die Mischung mit Muskat, Salz und Pfeffer. Schneide den Feta und die rote Beete in Scheiben. Auch die Zwiebel wird klein geschnitten.



Lege Backpapier auf das Blech und rolle den Teig mit einem Nudelholz aus oder verteile den Teig mit deinen Händen. Anschließend wird das Schmand-Quark- Gemisch großzügig darauf verteilt. Gib nun die Zwiebeln, den Feta und die rote Beete auf den Flammkuchen. Dieser kommt für ca. 10-15 Minuten in den Ofen.



Guten Appetit wünscht Gesa. ☺