

Vegetarischer Flammkuchen

Zutaten für ein Blech:

Für den Teig

- 220 g Dinkelmehl
- 50 g Hartweizengrieß
- ½ TL Salz
- 125 ml Wasser (lauwarm)
- 10 g Frischhefe
- 2 EL Olivenöl



Für den Belag

- 200 g Schmand
- ½ TL Salz
- Pfeffer
- 1 EL italienische Kräuter
- 100 g Mini-Tomaten
- 100 g Feta
- 50 g Zucchini
- 50 g Lauch

Arbeitszeit:	ca. 15 Minuten
Kochzeit/Backzeit:	ca. 20 Minuten
Gesamtzeit aktiv:	ca. 35 Minuten
Ruhezeit:	30 Minuten

Zubereitung:

1. Verrühre die Hefe mit dem Wasser, bis sie sich aufgelöst hat.
2. Gib nun alle Zutaten für den Teig in eine Schüssel und verknete sie zu einem geschmeidigen Teig.
3. Lasse den Teig an einen warmen Ort für ca. 30 Minuten gehen, bis er sich verdoppelt hat.
4. Heize deinen Backofen auf 200°C Ober- und Unterhitze vor.
5. Knete den Flammkuchen Teig durch und rolle ihn aus. Lege den Teig auf ein mit

Backpapier belegtes Backblech.

6. Verrühre in einer Schüssel den Schmand mit dem Salz, Pfeffer und den Kräutern.
7. Verstreiche die Schmandcreme auf dem Flammkuchenteig.
8. Wasche den Lauch, die Zucchini und die Tomaten und schneide das Gemüse in dünne Scheiben.
9. Schneide den Fetakäse in kleine Würfel.
10. Verteile das Gemüse und den Käse auf der Schmandcreme.
11. Backe deinen Flammkuchen für 20 Minuten im Backofen bis er goldgelb ist. Wenn du magst kannst du ihn vor dem Servieren mit frischem Feta servieren.



Besuch uns gern wieder auf familienkost.de und stöber in unserem [Shop](#).