



FLAMMKUCHEN

HÜLSENFUCHT- & REIS-MEHLE | HAUPTSPEISE | 15-45 MIN | VEGETARISCH



Zutaten (Für 4 Personen)

Für den Teig:

200 g Müller's Mühle Kichererbsen Mehl

30 g Öl

250 ml Wasser

1 Prise Salz

1 Beutel / 20 g Trockenhefe

200 g Dinkelmehl (Typ 650)

Für den Belag:

2 Zwiebeln (in halbe Ringe, dünn geschnitten)

150 g Bunte Paprika (gewürfelt)

250 g Schmand (Sauerrahm mit 24% Fett)

200 g Süße Sahne

Pfeffer und Salz

Produkttempfehlungen



**KICHERERBSEN
MEHL**

Zubereitungen

Für den Teig die Hefe mit den Mehlen vermischen das Salz auf die Mehlmischung geben und mit dem Öl und Wasser zu einem homogenen Teig kneten und zugedeckt 30 min. an einem warmen Ort gehen lassen. In der Zwischenzeit die Paprika putzen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Scheiben hobeln. Schmand und süße Sahne mit Salz und Pfeffer verquirlen. Den aufgegangenen Teig vierteln. Jedes Teigstück am besten auf einem großen Stück Backpapier zu einer hauchdünnen oval oder runden Platte auswellen. Je 1/4 der Sahnemischung darauf verstreichen und mit Zwiebel und Paprikawürfeln bestreuen. Den Flammkuchen einzeln im Umluft Herd bei 220 Grad 10-15 min. goldbraun backen.

Variationen: belegen mit Münsterkäse, Roquefort, Pilze, gepresstem und gesalzenem Knoblauch usw.

Vegan: Hier tauschen Sie den Sauerrahm gegen Seidentofu mit einem kleinen Schuss weißen Balsamico verrührt mit Soja oder Hafersahne. Bei der veganen Anwendung bleiben Sie laktosefrei. Wenn Sie das Dinkelmehl gegen ein Quinoamehl austauschen ist der Flammkuchen zudem glutenfrei.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten