Rezept

FLAMMKUCHEN BIRNE-WALNUSS-ZIEGENFRISCHKÄSE-THYMIAN

Ab dieser Seite drucken

Lochen

FLAMMKUCHEN BIRNE-WALNUSS-ZIEGENFRISCHKÄSE-THYMIAN

Kontributor: **CALIFORNIA WALNUT COMMISSION**

Zutaten

FÜR DEN TEIG

250 g	Weizenmehl
100 g	Vollkornmehl oder Lupinenmehl
1 TL	Salz
2 EL	Rapsöl
5 EL	Sahne
	ca. 180 ml Wasser
	ersatzweise fertiger Flammkuchenteig, wenn es schnell gehen soll

ZEIT	PORTIONEN	KATEGORIE	AUSGABE
Zubereitungszeit: 15 Min **Gehzeit**: 30 Min **Backzeit**: 15-20 Min	4 Personen	Hauptspeise	sisterMAG54

SCHRITT 1 Wasser, Mehl, Salz und Öl gründlich miteinander verkneten und rund 30 Minuten ruhen lassen. Der Teig sollte griffig, aber nicht zu feucht sein.

SCHRITT 2 Ofen auf 240°C (Umluft: 215 °C, Gas: Stufe 5) vorheizen.

SCHRITT 3 Teig ausrollen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.

SCHRITT 4 Flammkuchenteig mit Schmand bestreichen, dabei einen Rand frei lassen. Die Birnen waschen, entkernen, in dünne Scheiben schneiden und auf dem Teig verteilen. Den Schinken in kleine Stückchen zerreißen und auf die Obstspalten geben. Walnüsse etwas zerkleinern und dazu geben.

SCHRITT 5 Nun den Ziegenfrischkäse in kleinen Stücken darauf verteilen, mit Pfeffer und Thymian würzen. Flammkuchen ca. 15-20 Minuten knusprig braun backen.

SCHRITT 6 Flüssigen Honig auf den fertigen Flammkuchen tropfen und heiß servieren.

FÜR DEN BELAG

200 g	Schmand
200 g	Ziegenfrischkäse
3-4	kleine Birnen
12	kalifornische Walnusskerne
100 g	Serranoschinken
	Pfeffer
1 TL	Thymian, frisch gehackt, ersatzweise getrocknet
1-2 EL	Honig, flüssig

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION CA.:

Energie 849 kcal

Eiweiß 25,7 g

Kohlenhydrate 83,3 g

Fett 44,3 g

Davon

gesättigte Fettsäuren 17,8 g

ungesättigte Fettsäuren 26,5 g