

# Mediterraner Flammkuchen

## Zutaten (für 3 Personen):

- 125 g Dinkelvollkornmehl
- ¼ Würfel (ca.10 g) Hefe
- 1 ½ EL Olivenöl
- 5 EL Buttermilch
- Salz
- 1 kleine (ca. 125 g) Zucchini
- 50 g kleine Champignons
- 100 g Cocktailtomaten
- 6 entsteinte, schwarze Oliven
- 60 g Mozzarella
- 1 Zweig Rosmarin
- 100 g (max. 16% Fett) Frischkäse
- 2 EL Schmand
- aus der Mühle: Pfeffer
- 2 Stiele Basilikum

Für den Hefeteig das Dinkelmehl in eine Schüssel geben und in die Mitte eine Mulde drücken. Die Hefe in die Mulde bröckeln und mit 2 EL lauwarmem Wasser verrühren. Buttermilch, 1 EL Olivenöl und ¼ TL Salz hinzufügen und alles zu einem glatten Teig verkneten. Zu einer Kugel formen und zugedeckt an einem warmen Ort etwa eine Stunde gehen lassen.

Inzwischen die Zucchini putzen und waschen. Die Pilze putzen und - falls nötig - trocken abreiben. Die Tomaten waschen, die Oliven abtropfen lassen. Zucchini, Pilze, Tomaten und Oliven in dünne Scheiben schneiden. Den Mozzarella ebenfalls in Scheiben schneiden. Den Rosmarin waschen, trocken tupfen, die Nadeln abzupfen und hacken. Frischkäse und Schmand verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Backofen auf 250 Grad vorheizen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche durchkneten und auf Backpapier zu einem dünnen Oval ausrollen. Mit dem Frischkäse-Mix bestreichen und Zucchini, Pilze, Tomaten, Oliven und Mozzarella darauf verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Rosmarin bestreuen und mit dem übrigen Olivenöl beträufeln.

Den Flammkuchen samt Backpapier auf ein Backblech ziehen und im Ofen auf der unteren Schiene 12-14 Minuten backen. Inzwischen das Basilikum waschen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen. Den Flammkuchen aus dem Ofen nehmen und mit dem Basilikum bestreut servieren.

## Nährwerte (pro Portion):

350 kcal, 16 g Eiweiß, 15 g Fett, 33 g Kohlehydrate, 7 g Ballaststoffe, 3 BE

## Empfehlenswert bei:

- Adipositas
- Bluthochdruck
- Diabetes
- Fettstoffwechselstörung
- Hämorrhoiden
- Metabolisches Syndrom
- Parodontitis
- Verstopfung
- Wechseljahresbeschwerden

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 11.10.2021

Koch/Köchin: Martina Kittler

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)