

Mediterraner Flammkuchen

Zutaten (für 3 Personen):

- 125 g Dinkelvollkornmehl
- 10 g frische Hefe
- 2 EL lauwarmes Wasser
- 5 EL Buttermilch
- 1 EL Olivenöl
- 0,2 TL Salz
- 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

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

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

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 etwas Olivenöl beträufeln.

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

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 12.02.2024

Koch/Köchin: Martina Kittler

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen