

Low-Carb-Flammkuchen mit Lachs und Champignons

Zutaten für den Teig (für 2 Personen):

- 2 Eier
- 100 g Magerquark
- 20 g Leinmehl
- 1 Prise Salz
- aus der Mühle: Pfeffer
- 100 g (30 % Fett i. Tr.) Mozzarella
- alternativ: Gouda

Backofen auf 180 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Käse reiben. Eier trennen. Das Eigelb mit Quark, Leinmehl, Salz, Pfeffer und Käse vermengen. Eiweiß steif schlagen und unter die Quark-Eigelb-Masse heben. Die Masse auf dem Backblech dünn glatt streichen und 10-15 Minuten im Ofen backen.

Zutaten für den Belag::

- 60 g Crème fraîche
- 1 TL (aus Tube oder Glas) Meerrettich
- 30 g Rucola
- 4 Champignons
- 3 EL Olivenöl
- etwas Zitronenpfeffer
- 50 g Räucherlachs
- nach Geschmack: Dill
- 30 g (30 % Fett i. Tr.) Gouda
- alternativ: Mozzarella

Crème fraîche mit dem Meerrettich glatt rühren. Den Rucola waschen und trocken schleudern. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Käse reiben oder klein schneiden. Öl in einer Pfanne zerlassen und die Champignons darin anbraten, dabei mit Zitronenpfeffer würzen.

Den fertig gebackenen Quarkboden herausnehmen, mit der Meerrettich-Creme bestreichen, die gebratenen Champignons sowie Räucherlachs, Rucola, Käse und Dill darauf verteilen und nochmals circa 5-8 Minuten im Ofen backen, bis der Käse geschmolzen ist.

Tipp:

Ein paar Flusskrebse ergänzen den Flammkuchen geschmacklich wunderbar.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 12.02.2024

Koch/Köchin: André Knoop

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