

Flammkuchen mit Roter Bete und Zucchini

Zutaten (für 2 Personen):

- 125 g Hafermehl
- (alternativ) Dinkelmehl Typ 630
- 0,5 TL Salz
- 2 EL Rapsöl
- 75 ml Wasser
- 50 g laktosefreier Frischkäse
- 50 g saure Sahne
- Salz
- 1 Zucchini
- 1 Rote Bete
- 4 EL junger Gouda
- 1 Handvoll Feldsalat
- alternativ: Rucola

Den Backofen auf 200 Grad Umluft (Ober-/Unterhitze: 220 Grad) vorheizen.

Mehl in einer Schüssel mit Salz mischen. Öl und Wasser dazugeben und verkneten. Nach Bedarf weiteres Wasser hinzufügen, bis ein glatter Teig entstanden ist. Den Teig portionieren und auf einer bemehlten Fläche jeweils sehr dünn ausrollen. Anschließend auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech ziehen.

Frischkäse mit saurer Sahne verrühren und salzen. Die Masse auf den Teig-Böden verstreichen. Zucchini und Rote Bete waschen, putzen und schälen, dabei am besten mit Einweghandschuhen arbeiten, da Rote Bete stark färbt. Das Gemüse in dünne Scheiben hobeln und auf den Böden verteilen. Den Käse reiben und darüberstreuen. Die Flammkuchen circa 15 Minuten backen.

Inzwischen Feldsalat oder Rucola waschen und nach dem Backen auf den Flammkuchen verteilen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin: Praxis & Ärzte an der Au;

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