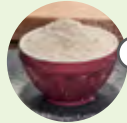


Flammkuchen Champignon-Rucola

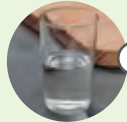


Zutaten für 1 Flammkuchen

Teig:



250 g Vollkornmehl



125 ml Wasser



2 EL Olivenöl



1 gestr. TL Jodsalz
mit Fluorid

Belag:



150 g saure Sahne



¼ TL Jodsalz
mit Fluorid



5 mittelgroße Champignons



1 Hand voll Rucola



75 g Feta



nach Belieben
etwas Pfeffer



Küchenwerkzeuge ⌚ Zeit 35 min

- Küchenwaage
- große Schüssel
- ggf. Handrührgerät mit Knethaken
- Nudelholz
- Küchenmesser
- Schneidebrett
- Löffel
- Backblech mit Backpapier

* Variation

Statt der Champignons kann
Kürbis und statt Rucola kann
Spinat verwendet werden.

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Flammkuchen Champignon-Rucola



Zubereitung für 1 Flammkuchen

- 1 Mehl, Salz, Olivenöl und lauwarmes Wasser in eine Schüssel geben, zu einem glatten Teig kneten und 15 Minuten ruhen lassen.
- 2 Den Ofen auf 220°C Ober-/Unterhitze (Umluft: 200°C, Gas: Stufe 5) vorheizen.
- 3 Pilze putzen und in Scheiben schneiden.
- 4 Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben und Teig darauf dünn ausrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
- 5 Saure Sahne salzen und mit Hilfe eines Löffels auf dem Teig glattstreichen.
- 6 Pilze auf dem Flammkuchen verteilen. Fetakäse mit der Hand zerbröseln und ebenfalls drüber streuen.
- 7 Im vorgeheizten Backofen ca. 15 min auf mittlerer Schiene backen.
- 8 Rucola waschen, trockenschütteln und auf Flammkuchen verteilen, ggf. noch mit Pfeffer würzen.



Tipps+Tricks

- Wenn kein Nudelholz vorhanden ist, kann man auch eine große Glasflasche mit glatter Oberfläche nehmen.

Eigene Notizen

zusammen**lecker**kochen

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages