

Herzhaft & lecker

Kürbis-Flammkuchen

Zutaten für 2 Personen:

200 g Mehl, 1 EL Rapsöl

110 ml Wasser, Jodsalz

2 rote Zwiebeln

½ Hokkaido-Kürbis

2 Zweige Rosmarin

100 g Schmand, Pfeffer

Zubereitung:

- Aus Mehl, Öl, 1 TL Salz und Wasser einen Teig kneten.
- Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Halbmonde schneiden. Den Hokkaido waschen, Kerne entfernen und ebenfalls in feine Halbmonde schneiden.
- Rosmarin abspülen, trocken schütteln und Nadeln abzupfen. Schmand mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
- Teig dünn auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech ausrollen. Mit Schmand bestreichen, mit Kürbis- und Zwiebelspalten belegen. Rosmarinnadeln darüberstreuen.
- Im vorgeheizten Backofen auf 200 Grad etwa 15 Minuten backen.

Pro Portion: 15 g Eiweiß, 17 g Fett, 88 g Kohlenhydrate, 584 kcal/2.444 kJ



Ihr neues Lieblingsrezept?

Einfach abspeichern.