

REZEPT

Kürbis-Flammkuchen



Kategorie: Hauptgericht
Zubereitung: 25 Minuten
(+ Backzeit ca. 12 min. / Blech)
Portion: 4 Portionen

ZUTATEN

FÜR DEN TEIG

- ✓ 500g Weizenmehl (Vollkornmehl / Typ 1050)
- ✓ 1 Prise Salz
- ✓ 250 ml Wasser
- ✓ 4 EL Olivenöl

FÜR DIE CASHEW-CREME

- ✓ 1 Tasse Cashews (ca. 100g) eingeweicht
- ✓ ca. 80-100ml Pflanzenmilch
- ✓ 2EL Hefeflocken
- ✓ 1 Prise Salz & Pfeffer
- ✓ Thymian (gerebelt)

FÜR DEN BELAG

- ✓ ca. 200g Hokkaido-Kürbis
- ✓ 5 rote Zwiebeln
- ✓ 2EL Walnüsse
- ✓ Hefeflocken
- ✓ ca. Bund Ruccola

NOTIZEN

** Das Einweichen hilft deinem Körper die Nährstoffe besser aufzunehmen. Weiche die Cashews daher mind. 30 Minuten, besser noch 4 Stunden ein.*

ZUBEREITUNG

1. Cashews in einer Tasse mit Wasser bedecken und einweichen lassen*.
2. Alle Zutaten für den Flammkuchenteig in eine Schüssel geben & mit Händen kneten solange bis ein fester Teig entsteht.
3. Für die Cashew-Creme eingeweichten Cashews abgießen & unter fließendem Wasser abspülen. Mit ca. 80-100ml Pflanzenmilch Deiner Wahl, 2EL Hefeflocken & etwas Salz & Pfeffer in einen Mixer geben, solange pürieren bis eine cremige Konsistenz entsteht.
4. Kürbis waschen & in Spalten, dann weiter in feine mundgerechte Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen & in feine Ringe schneiden. Walnüsse grob hacken, Ruccola gründlich waschen.
5. Vorbereiteten Teig in kleine Portionen teilen & auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech ausrollen. Mit einer Gabel ein paar Löcher in den Teig stechen, sodass sich beim Backen keine Blasen im Teig bilden können.
6. Ausgerollten Teig mit Cashew-Creme bestreichen, etwas getrockneten Thymian darauf streuen. Flammkuchen mit Kürbisscheiben, Zwiebelringen & Walnüssen belegen. Anschließend mit Hefeflocken bestreuen.
- Flammkuchen bei ca. 180°C (Ober-Unterhitze) in vorgeheizten Backofen schieben & ca. 12Minuten kross backen.
8. Fertigen Flammkuchen aus dem Ofen holen & mit frischem Ruccola belegen.