

Rezept

Fenchel-Flammkuchen mit Walnüssen

Ein Rezept von Fenchel-Flammkuchen mit Walnüssen, am 28.06.2026

Zutaten

Für den Teig:

80 g Weizenmehl (Type 550)	50 g Roggenmehl
1 TL Trockenhefe	1/3 TL Salz
1 TL Olivenöl	

Für den Belag:

2 Zwiebeln	1 Knoblauchzehe
1 großer Fenchel (ca. 450 g)	2 Zweige Thymian
50 g Walnüsse	3 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer
150 g Sojajoghurt	frisch geriebene Muskatnuss

Außerdem:

Mehl zum Arbeiten

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 635 kcal, 37 g F, 18 g EW, 58 g KH

Zubereitung

1. Für den Teig beide Mehlsorten mit der Hefe und dem Salz in einer Rührschüssel mischen. Das Olivenöl und 90 ml lauwarmes Wasser nach und nach zum Mehl geben und alles mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten - erst 4 Min. bei kleiner Stufe, dann 4-6 Min. bei großer Stufe. Den Teig zur Kugel formen, in die bemehlte Schüssel legen und zugedeckt an einem warmen Ort 45 Min. gehen lassen.
2. Inzwischen für den Belag die Zwiebeln schälen und in schmale Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Fenchel waschen, putzen, vierteln und den Strunk ausschneiden. Die Fenchelviertel quer in schmale Streifen schneiden. Den Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Die Walnüsse in grobe Stücke brechen.
3. In einer beschichteten Pfanne 1 ½ EL Öl erhitzen. Darin den Fenchel und Knoblauch bei mittlerer Hitze braten, bis der Fenchel leicht bräunt. Salzen und pfeffern, 4 EL Wasser dazugeben und den Fenchel garen, bis das Wasser verkocht ist. Den Fenchel aus der Pfanne nehmen, die Pfanne sauber auswischen.
4. Das übrige Öl in der Pfanne heiß werden lassen. Darin die Zwiebeln bei geringer bis mittlerer Hitze glasig dünsten, dabei gegen Ende den Thymian dazugeben und mitdünsten, vom Herd nehmen. Den Sojajoghurt kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

5. Den Backofen auf 230° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, kurz durchkneten und in zwei Portionen teilen. Jede Teigportion zu einem möglichst dünnen, länglichen Fladen ausrollen (oder alternativ einen großen Fladen formen). Die Fladen nebeneinander aufs Blech legen und bis zum Rand mit Sojajoghurt bestreichen. Zwiebeln, Fenchel und Walnüsse miteinander mischen, sodass alles gut mit Öl überzogen ist, dann auf den Fladen verteilen. Im Ofen (unten) in 12-15 Min. knusprig braun backen. Sofort servieren.