

Rezept

Flammkuchen mit Blumenkohlteig

Ein Rezept von Flammkuchen mit Blumenkohlteig, am 15.10.2024

Zutaten

250 g Blumenkohl	1 Knoblauchzehe
1 Ei	200 g geraspelter Gouda (max. 45 % Fett i.Tr.)
Salz	½ Bund Frühlingszwiebeln
3-4 EL Kräuterfrischkäse (max. 16 % Fett absolut)	75 g magere Schinkenwürfel
1 EL gehackte Petersilie	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 465 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 220° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Den Blumenkohl putzen, waschen und auf der Gemüsereibe fein zerkleinern. Den Blumenkohl in der Mikrowelle ca. 8 Min. bei 600 Watt dünsten. Wer keine Mikrowelle hat, der gart den Blumenkohl mit etwas Wasser auf einem Backblech im Backofen bei 200° (Mitte) 15 Min., dann erst die Ofentemperatur auf 220° erhöhen.
2. Den Knoblauch schälen und durch die Knoblauchpresse drücken. Blumenkohl, Knoblauch, Ei, geraspelten Käse und 1 Prise Salz in eine Schüssel geben und mischen.
3. Die Blumenkohlmasse auf dem Blech 1 cm dick ausstreichen und im heißen Ofen (Mitte) ca. 15 Min. backen, bis der Boden bräunlich ist.
4. Inzwischen die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Den Flammkuchenteig aus dem Ofen nehmen, mit dem Frischkäse bestreichen, mit den Frühlingszwiebeln und den Schinkenwürfeln bestreuen und nochmals 10 Min. weiterbacken.
5. Den fertigen Flammkuchen aus dem Ofen holen, mit der gehackten Petersilie bestreuen, in kleine Stücke schneiden und noch warm genießen.