

Rezept

Flammkuchen mit Hokkaido-Kürbis

Ein Rezept von Flammkuchen mit Hokkaido-Kürbis, am 28.06.2026

Zutaten

220 g Dinkelmehl (Type 1050)	2 EL Olivenöl
1 Eigelb (M)	Salz
160 g Hokkaido-Kürbis (geputzt)	1 rote Zwiebel
70 g Gorgonzola	80 g saure Sahne
40 g Magerquark	Pfeffer
Mehl zum Arbeiten	

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 760 kcal, 31 g F, 28 g EW, 93 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 240° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Für den Teig Mehl, Öl, Eigelb, 1 Prise Salz und 80 ml Wasser in eine Rührschüssel geben und mit den Knethaken des Handrührgeräts glatt verarbeiten. Den Teig ca. 5 Min. gut durchkneten und noch kurz mit den Händen kneten, danach ca. 5 Min. ruhen lassen.
2. Inzwischen den Kürbis waschen und in ca. 2 cm lange, sehr feine Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Den Gorgonzola in kleine Würfel schneiden.
3. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche sehr dünn ausrollen und auf das Blech legen. Die saure Sahne mit dem Magerquark in einer Schüssel verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und auf dem Teig verstreichen. Den Flammkuchen mit Kürbissstreifen, Zwiebelringen und Gorgonzolawürfeln belegen.
4. Den Flammkuchen im Ofen (Mitte) 12-14 Min. backen. Herausnehmen und servieren.