

Rezept

Flammkuchen mit Kürbis und Apfel

Ein Rezept von Flammkuchen mit Kürbis und Apfel, am 28.06.2026

Zutaten

Für den Teig

300 g Vollkorn-Dinkelmehl
1 TL Trockenhefe
1 TL Salz

Vollkorn-Dinkelmehl
3 EL Sonnenblumenkerne
3 EL Olivenöl

Für den Belag

250 g Hokkaido-Kürbis
1 Zwiebel
6 Salbeiblätter (nach Belieben)

1 kleiner Apfel
1 Knoblauchzehe
300 g fermentierte Cashewcreme (ersatzweise 150 g vegane Crème fraîche + etwas ungesüßter Pflanzendrink zum glatt Rühren)
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Salz

4-5 EL ungesüßter Pflanzendrink

1 EL Trüffelöl

3 Handvoll Feldsalat

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 645 kcal, 28 g F, 21 g EW, 75 g KH

Zubereitung

1. Für den Teig das Mehl mit Trockenhefe, Sonnenblumenkernen und Salz mischen. Olivenöl und 300 ml lauwarmes Wasser dazugeben und mit den Knethaken des Handrührgerätes einarbeiten. 5-8 Min. weiterkneten, bis ein glatter, leicht klebriger Teig entsteht. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort in ca. 1 Std. auf die doppelte Größe aufgehen lassen.
2. Kurz vor Ende der Gehzeit den Kürbis waschen, abtropfen lassen, putzen und das Kerngehäuse mit einem Löffel entfernen. Das Fruchtfleisch in 2-3 mm dicke Scheiben hobeln. Den Apfel waschen, vom Kerngehäuse befreien und das Fruchtfleisch in 2-3 mm dicke Spalten hobeln. Zwiebel und Knoblauch schälen. Die Zwiebel halbieren und in ca. 2-3 mm dicke Spalten schneiden, den Knoblauch fein hacken. Den Salbei waschen, trocken schütteln und fein hacken. Salbei und Knoblauch mit 8 EL der Cashew-Hafer-Creme vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Den Backofen auf 240° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den aufgegangenen Teig vorsichtig auf die mit Mehl bestäubte Arbeitsfläche geben, etwas Mehl von oben auf den Teig streuen und diesen auf Blechgröße ausrollen. Den Teig auf das Backblech legen, mit der Salbei-Knoblauch-Creme bestreichen und mit Kürbis, Apfel und Zwiebel belegen. Im Backofen (Mitte) 20 Min. backen, bis der Teig leicht gebräunt und knusprig ist.
4. Inzwischen die übrige Creme mit dem Pflanzendrink und dem Trüffelöl glatt rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Feldsalat waschen und abtropfen lassen. Den fertigen Flammkuchen aus dem Ofen nehmen. Mit etwas Salz und Pfeffer bestreuen, den Feldsalat auf dem Flammkuchen verteilen und die Creme darüberträufeln.