

Rezept

Flammkuchen mit Kürbis und Schinken

Ein Rezept von Flammkuchen mit Kürbis und Schinken, am 28.06.2026

Zutaten

4 dünne Scheiben luftgetrockneter Schinken

200 g Crème fraîche

1 EL Olivenöl

2 dünne rote Spitzpaprika

Salz

1 Pck. Flammkuchenteig (Kühlregal; 40 × 24 cm; 260 g)

¼ Hokkaido-Kürbis (geputzt gewogen ca. 100 g)

3 dünne Frühlingszwiebeln

2 Zweige Thymian

Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 425 kcal, 26 g F, 10 g EW, 38 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 220° vorheizen. Den Schinken aus dem Kühlschrank nehmen, die Scheiben kleiner zupfen und beiseitestellen. Den Flammkuchenteig aus der Packung nehmen und mit dem Papier direkt auf einem Backblech ausrollen. Dann die Crème fraîche gleichmäßig auf dem Teig verstreichen.
2. Für den Belag das Kürbisstück putzen und entkernen, schadhafte Stellen an der Schale wegschneiden. Den Kürbis in zwei bis drei Spalten, diese dann quer in 2-3 mm dünne Scheibchen schneiden und auf der Crème fraîche verteilen. Die Kürbisstücke anschließend mit dem Olivenöl bepinseln.
3. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und trocknen, dann schräg in dünne Ringe schneiden. Die Spitzpaprika putzen, waschen und trocknen. Den Stiel abschneiden und die Paprika mit einem spitzen Messer entkernen. Dann in dünne Ringe hobeln und mit den Frühlingszwiebelringen auf dem Flammkuchen verteilen. Thymian waschen und trocken schütteln, die Blättchen abstreifen. Den Belag salzen, mit Pfeffer übermahlen und mit den Thymianblättchen bestreuen.
4. Den Flammkuchen im Ofen (Mitte) ca. 15 Min. backen, dann aus dem Ofen nehmen und vor dem Servieren mit dem zerzupften Schinken garnieren.