

Rezept

Flammkuchen mit Kürbis und Ziegenkäse

Ein Rezept von Flammkuchen mit Kürbis und Ziegenkäse, am 09.06.2026

Zutaten

280 g Weizenmehl (Type 550)	120 g Roggenmehl (Type 1150)
Salz	1 Päckchen Trockenhefe
1 EL Olivenöl	Mehl zum Arbeiten
1 kg Kürbis (z. B. Moschus oder Hokkaidokürbis, geputzt ca. 750 g)	2 rote Zwiebeln
4 Zweige Thymian	1 rote Chilischote
6 EL Olivenöl	1 Zweig Rosmarin
Pfeffer	Salz
150 g Ziegenfrischkäse	75 ml Gemüsebrühe
100 g Sahne	120 g Crème fraîche
	frisch geriebene Muskatnuss

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 3 Stück (4-6 Personen) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min
Pro Portion Ca. 570 kcal

Zubereitung

1. Für den Teig beide Mehlsorten in einer Rührschüssel mit 1 TL Salz und der Hefe mischen. Ca. ¼ l lauwarmes Wasser und das Öl verrühren, dazugeben und mit den Knethaken des Handrührgeräts unterkneten. Alles mit dem Handrührgerät oder von Hand 5 Min. kräftig zu einem glatten, elastischen Teig kneten. Den Teig in eine mit Mehl ausgestäubte Schüssel geben, mit einem Küchentuch abdecken und an einem warmen Ort ca. 45 Min. gehen lassen.
2. Inzwischen für den Belag den Kürbis schälen (Hokkaidokürbis muss nicht geschält werden), Kerne und faseriges Fleisch entfernen und das Fruchtfleisch in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln schälen, halbieren und längs in dünne Streifen schneiden. Die Chilischote längs halbieren und die Kerne entfernen, die Hälften waschen und fein hacken. Die Kräuter abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen bzw. Nadeln abzupfen und grob hacken.
3. In einer großen beschichteten Pfanne 3 EL Öl erhitzen, darin den Kürbis bei großer Hitze unter Rühren 2 Min. anbraten. Zwiebeln, Chili und Kräuter hinzufügen, salzen, pfeffern und bei mittlerer Hitze weitere 2-3 Min. braten. Mit Brühe ablöschen und unter Rühren braten, bis die Brühe völlig verdampft ist, dann vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Den Ziegenkäse mit einer Gabel zerdrücken und mit Crème fraîche und Sahne glatt rühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.
4. Den Backofen auf 230° (Umluft 210°) vorheizen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche nochmals gut durchkneten und in 3 Portionen teilen. Jede Portion zu einem länglichen, möglichst dünnen Fladen ausrollen. Die Fladen jeweils auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und gleichmäßig mit der Creme bestreichen. Die Kürbismischung darauf verteilen und jeweils mit ca. 1 EL Öl beträufeln. Die Fladen nacheinander im Ofen (unten) in 12-15 Min. goldbraun backen. In Stücke schneiden und heiß servieren.