

Rezept

Flammkuchen mit Kürbis und Sauerrahm

Ein Rezept von Flammkuchen mit Kürbis und Sauerrahm, am 05.12.2025

Zutaten

125 g Magerquark	1 Ei (L)
4 EL Olivenöl (extravergine)	Salz
1 TL Backpulver	225 g Dinkelmehl (Type 1 050)
150 g Hokkaido-Kürbis	1 rote Zwiebel
100 g saure Sahne	1 TL getr. Rosmarin
100 g geriebener Käse (z. B. Gouda oder Emmentaler)	Mehl zum Arbeiten

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion**
Ca. 490 kcal, 23 g F, 22 g EW, 49 g KH

Zubereitung

1. Für den Teig Magerquark, Ei, Öl, ¼ TL Salz, Backpulver und Mehl zügig erst mit den Knethaken des Handrührgeräts, dann mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Abgedeckt im Kühlschrank ca. 15 Min. ruhen lassen.
2. Inzwischen den Backofen auf 210° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Für den Belag den Kürbis waschen und entkernen, erst in dünne Scheiben und dann in feine Stifte schneiden. Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Halbringe schneiden.
3. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche möglichst dünn in Größe des Backblechs ausrollen. Dann auf das Blech legen und dünn mit saurer Sahne bestreichen. Kürbisstifte, Zwiebelringe, Rosmarin und Käse darüber verteilen.
4. Den Flammkuchen im Ofen (oben) in 12-15 Min. knusprig braun backen. Herausnehmen und kurz abkühlen lassen, zum Servieren in Stücke schneiden.