

## Rezept

# Flammkuchen mit Makrele

Ein Rezept von Flammkuchen mit Makrele, am 26.04.2024

## Zutaten

|                                      |   |
|--------------------------------------|---|
| <b>70 g</b> Vollkorn-Dinkelmehl      | <b>70 g</b> Dinkelmehl (Type 630)       |
| <b>10 g</b> Hefe                     | Salz                                    |
| <b>30 g</b> getrocknete Soft-Tomaten | <b>120 g</b> geräuchertes Makrelenfilet |
| <b>100 g</b> Zucchini                | <b>40 g</b> Rucola                      |
| <b>100 g</b> Ziegenfrischkäse        | Salz                                    |
| Pfeffer                              |   |

### Ausserdem

Mehl zum Arbeiten

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 515 kcal, 18 g F, 29 g EW, 52 g KH

## Zubereitung

1. Backofen auf 250° vorheizen, dabei auf der zweiten Schiene von unten ein Backblech mit aufheizen.
2. Die Mehle in eine Schüssel geben und die Hefe dazubröckeln. 70 ml lauwarmes Wasser und ½ TL Salz hinzufügen und alles mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem glatten Teig verkneten. Diesen zugedeckt ruhen lassen, bis er wieder zum Einsatz kommt.
3. Die Soft-Tomaten in Streifen schneiden. Die geräucherte Makrele in mundgerechte Stücke zupfen. Zucchini putzen, waschen, längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Den Ziegenfrischkäse in eine Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer würzen und glatt rühren.
4. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche halbieren, jede Teigportion so dünn wie möglich ausrollen und jeweils auf eine Lage Backpapier legen. Eine Lage Backpapier mit dem Flammkuchenboden darauf auf einen Holzschieber oder ein umgedrehtes Backblech legen.
5. Die Hälfte des Frischkäses darauf verstreichen. Die Hälfte der Zucchinoscheiben, der Makrele und der getrockneten Tomaten darauf verteilen. Den Flammkuchen samt Papier auf das heiße Blech im Ofen gleiten lassen und in 8-10 Min. knusprig backen. Inzwischen den zweiten Flammkuchen auf die gleiche Art und Weise belegen.
6. Den fertigen Flammkuchen aus dem Ofen holen, mit Pfeffer übermahlen, mit der Hälfte des Rucola bestreuen, in Stücke schneiden und servieren. Den zweiten Flammkuchen genauso backen und servieren.