

Rezept

Flammkuchen mit Rucola

Ein Rezept von Flammkuchen mit Rucola, am 05.12.2025

Zutaten

1 Packung	Pizzateig (400 g; aus dem Kühlregal)	2	Zwiebeln
50 g	grüne oder schwarze Oliven (ohne Stein)	8	getrocknete Tomaten (in Öl eingelegt)
80 g	Rucola	200 g	Crème fraîche
100 g	Schmand	50 g	Sahne
	Salz		Pfeffer (nach Belieben)
	Mehl zum Ausrollen		Backpapier
	Nudelholz		

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2-4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 675 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen samt Backblech auf 250° (Umluft 220°) vorheizen. Den Teig quer halbieren und auf 2 Bögen bemehltem Backpapier mit dem Nudelholz fast bis auf Blechgröße ausrollen.
2. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Die Oliven in Ringe schneiden. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen und würfeln. Rucola verlesen, waschen, trocken schleudern, grobe Stiele entfernen und die Blätter nach Belieben kleiner zupfen.
3. Crème fraîche, Schmand, Sahne und getrocknete Tomaten verrühren. Sauce mit etwas Salz würzen und gleichmäßig auf die beiden Teigböden streichen. Die Zwiebeln und die Oliven darüberstreuen.
4. Das heiße Blech aus dem Ofen nehmen (Achtung: Topflappen nicht vergessen!) und einen Flammkuchen samt Backpapier vorsichtig auf das Blech ziehen. Den Flammkuchen im heißen Backofen (Mitte) ca. 15 Min. backen, bis der Teig knusprig ist. Danach den zweiten Flammkuchen auf die gleiche Art und Weise backen.
5. Den fertigen Flammkuchen halbieren oder vierteln. Nach Belieben mit grob gemahlenem Pfeffer würzen und mit dem Rucola bestreuen.