

Rezept

# Flammkuchen mit Süßkartoffeln und Trauben und One-Pot-Quinoa mit Süßkartoffeln

Ein Rezept von Flammkuchen mit Süßkartoffeln und Trauben und One-Pot-Quinoa mit Süßkartoffeln, am 26.06.2026

## Zutaten

<b>1</b> Flammkuchenteig (aus dem Kühlregal; 275 g)	<b>2</b> Süßkartoffeln (ca. 500 g)
<b>1 Zweig</b> Rosmarin (ersatzweise Thymian)	<b>200 g</b> Crème fraîche
Salz	Pfeffer
<b>150 g</b> kernlose Trauben	<b>1</b> rote Zwiebel
<b>100 g</b> Quinoa	<b>250 ml</b> Gemüsebrühe
<b>2 EL</b> Pinienkerne	<b>½ Bund</b> Petersilie
<b>½ TL</b> Chilipulver	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 660 kcal, 31 g F, 13 g EW, 81 g KH

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Den Flammkuchenteig ausrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Dabei den Teig mit den Händen zu allen Seiten etwas auseinanderziehen.
2. Die Süßkartoffeln schälen und ein Drittel davon in hauchdünne Scheiben schneiden. Den Rosmarin waschen, trocken schütteln, die Nadeln abzupfen und fein hacken. Die Crème fraîche mit dem Rosmarin, Salz und Pfeffer verrühren. Den Teig mit der Crème fraîche bestreichen und die Süßkartoffelscheiben darauf verteilen. Die Trauben waschen und halbieren. Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel und die Hälfte der Trauben auf dem Teig verteilen. Den Flammkuchen im Ofen (unten) in 18-20 Min. knusprig backen.
3. Inzwischen die restlichen Süßkartoffeln 1 cm groß würfeln. Den Quinoa in einem Sieb heiß abbrausen, in einem Topf mit Süßkartoffeln und Brühe zum Kochen bringen. Quinoa und Süßkartoffeln bei kleiner Hitze zugedeckt in 25-30 Min. gar köcheln. Dabei zwischendurch einmal umrühren. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein schneiden.
4. Den Flammkuchen halbieren und jeweils in eine Box verpacken (Portion 1 und 2). Die One-Pot-Quinoa mit Salz, Pfeffer und Chilipulver würzen, in zwei mikrowellengeeignete Boxen verteilen und Trauben, Pinienkerne und Petersilie darüberstreuen (Portion 3 und 4).