

Rezept

Flammkuchen mit Wurzelgemüse

Ein Rezept von Flammkuchen mit Wurzelgemüse, am 28.06.2026

Zutaten

15 g frische Hefe	250 g Mehl
1 Prise Salz	3 junge Möhren
2 Petersilienwurzeln	1 Stange Lauch
1 –2 rote Zwiebeln	250 g Crème fraîche
3 EL Meerrettich (aus dem Glas)	Meersalz
Pfeffer aus der Mühle	Mehl für die Arbeitsfläche
Butter für das Backblech	2 –3 EL Olivenöl zum Beträufeln

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Flammkuchen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 595 kcal

Zubereitung

1. Die Hefe in 1/8 l lauwarmes Wasser bröckeln und darin auflösen. Die Hefemischung mit Mehl und Salz zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort etwa 30 Min. gehen lassen.
2. Inzwischen das Gemüse waschen, putzen, wenn nötig, schälen. Die Zwiebeln schälen. Gemüse und Zwiebeln in dünne längliche Streifen schneiden oder auf dem Gemüsehobel hobeln. Die Crème fraîche mit dem Meerrettich verrühren.
3. Den Backofen auf 250° (Umluft 230°) vorheizen. Das Backblech einfetten. Den Teig vierteln und jedes Viertel auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem sehr dünnen länglichen Teigfladen ausrollen. Die Teigfladen auf das Blech legen und mit der Crème-fraîche-Mischung gleichmäßig bestreichen, die Gemüsestreifen darauf verteilen. Kräftig mit Meersalz und Pfeffer würzen und mit Olivenöl beträufeln. Im heißen Backofen (Mitte) in 12 – 15 Min. knusprig backen.