

Rezept

Frühlingszwiebel-Quark-Flammkuchen

Ein Rezept von Frühlingszwiebel-Quark-Flammkuchen, am 05.12.2025

Zutaten

150 g Gouda	100 g Quark (20 % Fett i. Tr.)
2 Eier (M)	1 EL Kokosmehl
Salz	2 Frühlingszwiebeln
5 Scheiben Frühstücksspeck	80 g Crème fraîche

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion**
Ca. 585 kcal, 45 g F, 40 g EW, 4 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 170° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Den Gouda grob reiben. Quark, Eier, Kokosmehl, 1 Prise Salz und 50 g Gouda verrühren. Auf das Backblech geben und zu einem Quadrat mit ca. 20 cm Kantenlänge verstreichen. In den Ofen (Mitte) schieben und 15 Min. backen.
2. Inzwischen die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Den Frühstücksspeck klein schneiden.
3. Das Backblech aus dem Ofen nehmen (den Ofen aber nicht ausschalten), den Quarkboden mit Crème fraîche bestreichen und gleichmäßig mit Frühstücksspeck, Frühlingszwiebeln und dem restlichen Käse bestreuen.
4. Weitere 15-20 Min. im Ofen backen, bis der Käse schön goldbraun ist. Herausnehmen, in vier gleich große Stücke schneiden, auf zwei Tellern anrichten und servieren.