

Rezept

Rahmfleckerl mit Kürbis und Lauch

Ein Rezept von Rahmfleckerl mit Kürbis und Lauch, am 27.06.2026

Zutaten

FÜR DEN HEFETEIG:

150 g Weizenmehl	50 g Roggenmehl
Salz	Zucker
1 TL Sonnenblumenöl	9-10 g frische Hefe (knapp 1/4 Hefewürfel)
80 ml Buttermilch (zimmerwarm)	

FÜR DEN BELAG:

2 EL Sonnenblumenöl	Salz
schwarzer Pfeffer	Piment d'Espelette oder Chilischrot
1 kleines Stück Kürbis (geputzt gewogen ca. 80 g)	1/2 dünne Lauchstange
	4 getrocknete Tomaten (in Öl)
2 EL schwarze Oliven (ohne Stein; ca. 10 Stück)	150 g Crème fraîche

AUßERDEM:

Mehl für die Arbeitsfläche	Backpapier
1/2 Beet Kresse zum Garnieren (nach Belieben)	Küchenschere

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 835 kcal

Zubereitung

1. Beide Sorten Mehl in eine Rührschüssel sieben. 1 kräftige Prise Salz, 1 winzige Prise Zucker und das Öl dazugeben. Die Hefe mit 50 ml lauwarmem Wasser glatt rühren. Mit einem Holzlöffel das Hefewasser und die Buttermilch unter das Mehl rühren. Dann alles auf die bemehlte Arbeitsfläche geben und mit den Händen 10-15 Min. verkneten, bis ein geschmeidiger und glatter Hefeteig entstanden ist.
2. Den Teigloß zurück in die Schüssel geben, diese mit einem frischen Geschirrtuch zudecken und den Teig ca. 2 Std. an einem warmen Ort ruhen lassen, bis sich sein Volumen verdoppelt hat.
3. Für den Belag in einer Schüssel knapp 1 EL Öl mit 1 je kräftigen Prise Salz, schwarzem Pfeffer und Piment d'Espelette oder Chilischrot verrühren. Das Kürbisstück, falls nötig, schälen; Hokkaido-Kürbis muss nur gewaschen werden. Das Fruchtfleisch in 2-3 mm dünne Scheibchen schneiden oder hobeln und mit dem Würzöl vermischen. Schon jetzt den Backofen auf 250° vorheizen (Umluft nicht zu empfehlen).

4. Den Lauch putzen und in dünne Ringe schneiden, diese in einem Sieb gründlich waschen und sehr gut abtropfen lassen. Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Die Oliven längs vierteln. Die Crème fraîche in einem Schälchen mit dem übrigen EL Öl verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Ein Blech mit Backpapier belegen. Den aufgegangenen Hefeteig in 4 Portionen teilen. Jede Portion nochmals kurz durchkneten, dann auf wenig Mehl zu einem dünnen, ovalen Fladen ausrollen. Die Fladen nebeneinander aufs Papier legen. Jedes Fleckerl mit einem Viertel der Crème fraîche bestreichen und mit einem Viertel der Kürbis-Chips, Lauchringe, Tomaten- und Olivenstreifchen belegen.

6. Das Blech in den heißen Ofen (Mitte) schieben. Die Hitze auf 220° reduzieren und die Fleckerl in 15-20 Min. knusprig backen. Die Rahmfleckerl herausnehmen. Die Kresse, falls verwendet, mit der Schere abschneiden und die Fleckerl damit bestreuen. Sofort heiß servieren.