

Rezept

# Vegetarischer Flammkuchen

Ein Rezept von Vegetarischer Flammkuchen, am 01.10.2023

## Zutaten

<b>300 g</b> Mehl + etwas mehr zum Arbeiten	<b>120 - 170 ml</b> Mineralwasser
<b>1 EL</b> Rapsöl oder Sonnenblumenöl	<b>1 Prise</b> Salz
<b>100 - 150 g</b> Schmand	<b>50 - 80 g</b> Sahne
Salz	Pfeffer
<b>250 g</b> Ziegenweichkäse (von der Rolle)	<b>60 g</b> Rucola
<b>2 Prisen</b> edelsüßes Paprikapulver	<b>2 EL</b> Olivenöl
<b>1 EL</b> Weißweinessig	<b>½ TL</b> Senf
<b>1 Prise</b> Zucker	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 725 kcal

## Zubereitung

1. Für den Teig aus Mehl, Mineralwasser, Öl und Salz einen glatten, geschmeidigen Teig herstellen. Am einfachsten geht das mit dem Knethaken des Handrührgeräts oder in der Küchenmaschine. Den Teig zur Kugel formen, in Klarsichtfolie einwickeln und 30 Min. ruhen lassen.
2. Backofen auf 240° (Unterhitze!) vorheizen. Für den Belag Schmand und Sahne verrühren, salzen und pfeffern. Ziegenkäse in ½ cm dicke Scheiben schneiden. Rucola putzen, waschen und trocken schleudern.
3. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsplatte dünn zu einem Rechteck ausrollen, welches auf ein Backblech passt, und dort auf Backpapier platzieren. (Oder den Teig gleich auf Backpapier ausrollen.)
4. Teig mit Schmandsahne bestreichen, die Käsescheiben darauf verteilen, mit Paprikapulver bestäuben. Blech in den Ofen (unten) schieben, den Flammkuchen 6 - 8 Min. backen, bis der Boden leicht kross ist.
5. Olivenöl, Essig, Senf, Zucker, Salz und Pfeffer verrühren, Rucola darin schwenken und dann auf dem Flammkuchen verteilen. In Stücke schneiden und servieren.