

Rezept

Zucchini-Flammkuchen mit Ziegenkäse

Ein Rezept von Zucchini-Flammkuchen mit Ziegenkäse, am 28.06.2026

Zutaten

Für den Hefeteig:

375 g Weizenmehl (Type 550)

½ TL Zucker

15 g frische Hefe

1 ½ EL Olivenöl

Für den Belag:

400 g Zucchini

200 g Ziegenfrischkäse

50 g Parmesan (am Stück)

2 EL Olivenöl

50 g Wasabi-Erbsen

1 eingelegte Salzzitrone (ersatzweise abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone)

200 g Schmand

schwarzer Pfeffer

2 TL Thymianblättchen

Außerdem:

Weizenmehl zum Verarbeiten

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 795 kcal

Zubereitung

- 1.** Für den Hefeteig das Mehl in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Mulde drücken und die Hefe hineinkrümeln. Den Zucker darüberstreuen und die Hefe mit 150 ml lauwarmem Wasser und etwas Mehl vom Rand zu einem Vorteig verrühren. Mit einem sauberen Küchentuch bedeckt an einem warmen Ort 15 Min. gehen lassen.
- 2.** Zum Vorteig 75 ml lauwarmes Wasser, Öl und einen ¾ TL Salz geben und alles kurz mit dem Knethaken vermischen. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche mind. 5 Min. gründlich zu einem glatten, elastischen Teig verkneten. Den Teig in die Schüssel zurücklegen, mit einem Küchentuch bedecken und weitere 45-60 Min. an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich sein Volumen verdoppelt hat.
- 3.** Inzwischen für den Belag die Zucchini waschen, putzen und längs in ca. 5 mm dünne Scheiben hobeln oder schneiden. Das Innere der Salzzitrone entfernen und die Schale sehr fein würfeln. Ziegenkäse, Schmand und Zitronenschale verrühren. Den Parmesan fein reiben. Den Backofen auf 220° Umluft vorheizen und zwei Backbleche mit Backpapier auslegen. Den Teig auf wenig Mehl kurz durchkneten, in vier Portionen teilen und jede zu einem ovalen, 2-3 mm dünnen Fladen ausrollen. Je zwei Fladen auf ein Blech legen.

4. Die Teigfladen mit der Käsecreme bestreichen und gleichmäßig mit den Zucchinistreifen belegen. Salzen, pfeffern und mit etwas Öl beträufeln, dann mit dem Parmesan und den Thymianblättchen bestreuen. Die Bleche in den heißen Backofen schieben und die Flammkuchen in ca. 15 Min. knusprig-goldbraun backen, dabei die Bleche nach der Hälfte der Zeit tauschen. (Wer keinen Umluftofen hat, bäckt die Bleche bei 240° Ober-/Unterhitze nacheinander ab.)
-
5. In der Zwischenzeit die Wasabi-Erbesen grob hacken. Die Flammkuchen aus dem Ofen nehmen und mit den gehackten Wasabi-Erbesen bestreuen. Die Flammkuchen heiß servieren!