

# Flammkuchen mit Kräuterschmand und frischem regionalem Gemüse

Zutaten (3-4 Personen):

für den Boden:

- 500 g Dinkelvollkornmehl
- 1/2 Würfel frische Hefe
- 300 ml lauwarmes Wasser
- 1 TL Zucker
- 2 TL Salz
- 2 TL Olivenöl

für den Belag:

- 400 g Schmand oder Creme Fraîche
- frische gehackte Kräuter
- frisches regionales Gemüse nach Wahl
- Olivenöl zum Anbraten
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

Ansonsten:

- Backpapier

Anleitung:

1. 250 g Mehl in eine Schüssel geben. Lauwarmes Wasser und Zucker verrühren. Die Hefe hineinbröseln und unter Rühren vollständig auflösen. Das Hefegemisch nun zum Mehl hinzugießen. Mehl und Flüssigkeit mit der Gabel gut miteinander verrühren. Schüssel mit einem frischen Handtuch bedecken und ca. 15 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.
2. Das restliche Mehl, das Salz und das Olivenöl zum Vorteig hinzufügen. Nun alles ca. 5 Minuten kräftig mit den Händen oder mit der Küchenmaschine verkneten, bis eine homogene und glatte Teigmasse entstanden ist. Zugedeckt weitere 30-45 Minuten gehen lassen. (Hinweis: Das Vollkornmehl geht nicht ganz so gut auf, wie das Feinere!)

3. In der Zwischenzeit den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen. Das Gemüse waschen/putzen/entkernen und in kleine Würfel schneiden. Öl in der Pfanne erhitzen, das Gemüse hinzufügen und einmal scharf anbraten. Es sollte aber noch knackig bleiben. Das Creme Fraiche in eine Schüssel geben, mit den gehackten Kräutern vermischen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
4. Zwei große Backbleche mit Backpapier auslegen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche in 3-4 Stücke teilen und zu dünnen Fladen ausrollen. Die Teigfladen auf den Backblechen verteilen. Den Fladen nun mit dem Creme Fraiche bestreichen. Dann das Gemüse darauf verteilen.
5. Die Flammkuchen im Backofen für ca. 10 Minuten goldbraun backen.

Wer mag, der kann natürlich auch noch ein wenig frisch geriebenen Gouda darüber streuen. Ich als Käsefan kann auch bei Flammkuchen nicht immer darauf verzichten.: -)