



Fenchel-Pfirsich-Flammkuchen

Zeit gesamt
1h 40min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

Hefe, frisch	21 g
Weizenmehl, Type 405	250 g
Zucker	
Olivenöl	2 EL
Salz	
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Paprika, rot	1 St.
Fenchel	1 St.
Pfirsiche	2 St.
Ziegenfrischkäse	100 g
Crème fraîche	100 g
Thymian, frisch	10 g
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung

 Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Schüssel, Backblech mit Backpapier

1. In einer Schüssel Hefe zerbröckeln und in 125 ml lauwarmem Wasser auflösen. Mit Mehl, Zucker, Öl und Salz zu einem glatten Teig verkneten und zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Std. gehen lassen.
2. Frühlingszwiebeln waschen, Enden entfernen und in Ringe schneiden. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und in dünne Streifen schneiden. Fenchel waschen, Fenchelgrün beiseitelegen, vierteln, Strunk herausschneiden und Knolle quer in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Pfirsiche waschen, halbieren, entsteinen und in dünne Spalten schneiden.
3. In einer Schüssel Ziegenkäse mit einer Gabel zerdrücken, mit Crème fraîche verrühren. Thymian waschen, trocken schütteln und Blättchen von den Stielen zupfen. Thymian zum Ziegenkäse geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Ofen auf 220 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Teig halbieren und jeweils auf wenig Mehl auf Blechgröße ausrollen. Auf 2 mit Backpapier belegte Bleche legen, nochmals zugedeckt 10 Min. gehen lassen.
5. Flammkuchen mit der Ziegenkäsecreme bestreichen und mit Gemüse und Pfirsich belegen. Bleche nacheinander im Backofen ca. 15 Min. backen. Fenchelgrün hacken, Flammkuchen damit bestreuen und in Stücke geschnitten servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 490 kcal

Kohlenhydrate 71 g

Eiweiß 16 g

Ballaststoffe 8 g

Fette 16 g
