



Fenchel-Pfirsich-Flammkuchen

Zeit gesamt
1h 40minZubereitungszeit
20minSchwierigkeit
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 gemahlen | |

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 |