Flammkuchen mit roten Zwiebeln, Walnuss und Birne

Zeit gesamt 45min

Zubereitungszeit 15min

Schwierigkeit Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Weizenmehl, Type 405	250 g
Olivenöl	3 EL
Salz	
Wasser	100 ml
Zwiebeln, rot	2 St.
Birnen	2 St.
Walnusskerne	2 EL
Eier	2 St.
Crème fraîche	200 g
Pfeffer, schwarz	
Honig	1 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, Backblech mit Backpapier, Frischhaltefolie

1. In einer Schüssel Mehl, Öl, Salz und Wasser zu einem glatten Teig verkneten. Die Teigkugel in Folie gewickelt bei Zimmertemperatur ca. 30 Min. ruhen lassen.

2. Ofen auf 240 °C (Umluft) vorheizen. Zwiebeln halbieren, schälen und in Ringe schneiden. Birnen waschen, vierteln und in Spalten schneiden. Walnüsse grob hacken. Eier trennen und in einer Schüssel Crème fraîche mit Eigelb, Salz und Pfeffer verrühren.

3. Teig halbieren und jeweils auf einer bemehlten Fläche ca. 0,5 cm dünn ausrollen. Flammkuchen mit Crème fraîche bestreichen und mit Zwiebeln, Birnen und Walnüssen belegen. Anschließend den Flammkuchen im Ofen ca. 8–10 Min. goldbraun backen. Mit Honig beträufeln und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	552 kcal
Kohlenhydrate	83 g
Eiweiß	13 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	20 g