

Flammkuchen mit Zucchini, Honigzwiebeln und Apfel-Radieschen-Salat



Zeit gesamt
40min



Zubereitungszeit
20min



Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Weizenmehl, Type 405	600 g
Wasser	400 ml
Salz	
Öl	11 EL
Zucchini	2 St.
Zwiebeln, rot	2 St.
Honig	3 EL
Balsamicoessig, hell	1 EL
Kräuter der Provence, getrocknet	2 TL
Schmand	200 g
Äpfel, rot	1 St.
Radieschen	1 Bund
Schnittlauch, frisch	20 g
Bio Limetten	1 St.
Senf	1 EL
Pfeffer, schwarz gemahlen	

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Schüssel, Backblech mit Backpapier

1. Ofen auf 250 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einer Schüssel Mehl, Wasser, Salz und 4 EL Öl zu einem glatten Teig verarbeiten, halbieren und die beiden Teigkugeln mit einem Küchentuch abgedeckt ca. 15 Min. ruhen lassen.

2. Zucchini waschen, Enden entfernen und würfeln. Zwiebeln halbieren, schälen, in feine Spalten schneiden und in einer Schüssel mit 2 EL Honig, Balsamicoessig und 2 EL Öl vermengen. Zucchini zu den Zwiebeln geben und mit weiteren 2 EL Öl, Salz sowie den Kräutern der Provence vermischen

3. Teigkugeln in gleich große Stücke teilen. Teighälften auf Backpapier gleichmäßig ausrollen und anschließend samt Backpapier auf Backbleche ziehen. Schmand gleichmäßig auf die Flammkuchenböden streichen, Zucchini-Zwiebel-Mix darauf verteilen und im Ofen ca. 20 Min. backen. Bleche nach der Hälfte der Zeit tauschen.

4. Apfel waschen, vierteln, entkernen und in feine Scheiben schneiden. Radieschen waschen, Wurzelenden entfernen und ebenfalls in feine Scheiben schneiden. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden.

5. Limette halbieren und Saft auspressen. In einer Schüssel 2 EL Limettensaft mit 1 EL Honig, 1 EL Senf und 3 EL Öl verquirlen. Apfel, Radieschen und Schnittlauch untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Flammkuchen vorsichtig aus dem Ofen nehmen, in beliebig große Stücke schneiden und auf Teller verteilen. Apfel-Radieschen-Salat in Schälchen füllen und zusammen servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Damit beide Flammkuchen gleichmäßig Hitze und Bräune erhalten, werden die Bleche nach der Hälfte der Backzeit getauscht. Das sollte immer geschehen, wenn du gleichzeitig etwas auf zwei Backblechen im Ofen backst.

Nährwerte (pro Portion)

<u>Kaloriengehalt</u>	983 kcal
<u>Kohlenhydrate</u>	147 g
Eiweiß	20 g
<u>Ballaststoffe</u>	9 g
Fette	36 g