



Kleine Flammkuchen mit Garnelen und Zucchini

Zeit gesamt
1hZubereitungszeit
30minSchwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Garnelen gekocht, tiefgefroren	400 g
Hefe, frisch	0.25 St.
Weizenmehl, Type 405	280 g
Salz	
Zucker	
Öl	2 EL
Frühlingszwiebeln	5 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Zucchini	1 St.
Crème fraîche	200 g
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Kräuter der Provence, getrocknet	

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, Backblech mit Backpapier

1. Garnelen am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Hefe in 100 ml lauwarmem Wasser auflösen. In einer Schüssel Mehl, 1 TL Salz, Zucker und Öl mit Hefewasser zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Std. gehen lassen.
2. Ofen auf 220 °C (Umluft) vorheizen. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Wurzelenden entfernen und in dünne Ringe schneiden. Knoblauch schälen und hacken. Zucchini waschen, Enden entfernen und in dünne Scheiben schneiden. Crème fraîche im Becher mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence verrühren.
3. Teig in 8 Portionen teilen und auf einer bemehlten Fläche dünn ausrollen. Fladen jeweils mit etwas Crème fraîche bestreichen und mit Frühlingszwiebeln, Knoblauch, Zucchini und Garnelen belegen. Auf ein Backblech mit Backpapier legen und im Ofen ca. 15 Min. goldbraun backen. Fertige kleine Flammkuchen mit Garnelen und Zucchini servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	499 kcal
Kohlenhydrate	62 g
Eiweiß	27 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	15 g