



Kürbis-Walnuss-Flammkuchen

Zeit gesamt
45min

Zubereitungszeit
45min

Schwierigkeit
Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

Weizenmehl, Type 405	250 g
Wasser	125 ml
Oliveöl	2 EL
Salz	0.5 TL
Hokkaidokürbis	150 g
Birnen	150 g
Zwiebeln, rot	1 St.
Walnusskerne	80 g
Thymian, gerebelt	
Ahornsirup	2.5 EL
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Vemondo Vegane Creme	150 g
Zitronensaft	1 TL
Rucola	100 g
Kürbiskernöl	2 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, Backblech mit Backpapier

1. Mehl, Wasser, Olivenöl und 1/2 TL Salz zu einem festen Teig verkneten. Kurz ruhen lassen, während der Belag vorbereitet wird. Backofen auf 230 °C Ober-/Unterhitze (oder 210 °C Umluft) vorheizen.
2. Vegane Creme mit Zitronensaft, 2 EL Ahornsirup, Salz und Pfeffer glatt rühren. Kürbis waschen, Kerne entfernen und in dünne Spalten schneiden. Birne waschen schälen, vierteln, Kerne entfernen und in dünne Spalten schneiden. Zwiebel schälen, den Strunk entfernen und in dünne Ringe schneiden.
3. Teig in zwei Portionen teilen, sehr dünn ausrollen und auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche legen. Mit der Creme bestreichen und Kürbisspalten, Birnenspalten, Zwiebelringe sowie Walnüsse darauf verteilen. Mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen.
4. Die Flammkuchen nacheinander (bei Umluft zusammen) ca. 10–14 Min. knusprig backen, bis der Rand goldbraun ist und der Kürbis weich.
5. Rucola waschen und trocken schleudern. Flammkuchen mit frischem Rucola und einem Hauch Kürbiskernöl und Ahornsirup servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	600 kcal
Kohlenhydrate	68 g
Eiweiß	14 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	32 g