




Kürbis-Apfel-Flammkuchen

 Zeit gesamt
35min

 Zubereitungszeit
20min

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Weizenmehl, Type 405	250 g
Olivenöl	5 EL
Salz	
Wasser	100 ml
Thymian, frisch	10 g
Crème fraîche	200 g
Pfeffer, schwarz	
Hokkaidokürbis	0.5 St.
Zwiebeln, gelb	1 St.
Äpfel, rot	1 St.
Kürbiskerne	5 EL
Zucker	1 EL
Honig	1 TL
Essig	1 EL
Rucola	100 g

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Schüssel, kleine Pfanne, Backblech mit Backpapier, Salatschleuder, Frischhaltefolie

1. Ofen auf 240 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einer Schüssel Mehl, 3 EL Olivenöl, Salz und Wasser zu einem glatten Teig verkneten. Die Teigkugel in Folie gewickelt bei Zimmertemperatur beiseitestellen.
2. Thymian waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und hacken. Im Becher Crème fraîche mit Thymian verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Kürbis waschen, halbieren, Kerne mit einem Löffel herauskratzen und in dünne Scheiben schneiden. Diese grob würfeln. Zwiebel halbieren, schälen und in Streifen schneiden. Apfel waschen, vierteln, Strunk und Kerne entfernen und würfeln.
4. Teig auf einer bemehlten Oberfläche dünn zu einem Rechteck ausrollen. Auf Backpapier legen und auf ein Backblech ziehen. Teig mit Crème fraîche bestreichen und mit Kürbis, Apfel und Zwiebelspalten belegen. Im Ofen ca. 10 Min. goldbraun backen.
5. Eine Pfanne auf hoher Stufe erhitzen und Kürbiskerne ca. 2 Min. rösten. Mit Zucker bestreuen und ca. 2 Min. schmelzen lassen. Kürbiskerne auf einen Teller geben und abkühlen lassen.
6. In einer Schüssel Honig, Öl und Essig verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rucola waschen, trocken schleudern und mit dem Dressing vermengen.

7. Kürbis-Apfel-Flammkuchen aus dem Ofen nehmen und portionieren. Mit karamellisierten Kürbiskernen bestreuen und mit Rucolasalat servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	533 kcal		
Kohlenhydrate	79 g	Ballaststoffe	6 g
Eiweiß	13 g	Fette	20 g