

Flammkuchen mit Birne und Rotkohl

Zutaten für 4 Personen

Zubereitungszeit 45 Minuten

Schwierigkeit einfach

Zutaten

10 g frische Hefe
120 ml lauwarmes Wasser
250 g Dinkel- oder Weizenmehl
6 EL Rapsöl oder Rapskernöl
1 TL Salz
350 g Rotkohl
2 kleine Zwiebeln
1 Birne
2 TL Rohrzucker
1 Prise Pfeffer
1 EL Kräuternessig
100 g Crème Fraîche
frischer Thymian
2 TL Dattel Essigcreme



Zubereitung

Die Hefe in 120 ml warmem Wasser auflösen. Mehl in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Mulde drücken, das Wasser mit Hefe vorsichtig hineingießen und mit Mehl vom Rand verrühren. 2 Esslöffel Rapsöl und Salz untermischen und alles zu einem gleichmäßigen Teig kneten. Den Teig mit einem Tuch bedecken und an einem warmen Ort für eine halbe Stunde gehen lassen. Das Teigvolumen sollte sich etwa verdoppeln. Rotkohl putzen, waschen, den Strunk entfernen und in etwa 1-2 cm breite Streifen schneiden. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Birne waschen, das Kerngehäuse herausschneiden und in dünne Spalten schneiden. 2 Esslöffel Rapsöl im Topf erhitzen, 1 Teelöffel Rohrzucker erhitzen und Birnenspalten und Zwiebeln für 2-3 Minuten darin wenden und auf einen Teller zur Seite legen. 2

weitere Esslöffel Rapsöl im selben Topf erhitzen, Kohl dazugeben und bei mittlerer Hitze für etwa 5 Minuten zugedeckt dünsten. Salz, Pfeffer, Kräuternessig und 1 Teelöffel Rohrzucker hinzufügen und für zwei weitere Minuten köcheln lassen, dann den Topf vom Herd nehmen. Ofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Den Teig in vier gleichgroße Portionen aufteilen. Eine Portion auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche zu einem Kreis ausrollen (etwa 1 cm hoch) und auf ein Backblech mit Backpapier legen. 25 g Crème Fraîche pro Portion gleichmäßig auf dem Teig verteilen. Jeweils ein Viertel des Rotkohls und der Zwiebelringe und Birnen darauf verteilen. Auf mittlerer Schiene für etwa 15-20 Minuten backen. Den knusprig gebackenen Flammkuchen aus dem Ofen nehmen, mit Pfeffer bestreuen und mit Thymian und einem Schuss Dattel Essigcreme garnieren.

Hinweise

Nach Belieben kann der Flammkuchen vor dem Backen zusätzlich mit Camembert belegt werden.