

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 Kokosblütenzucker
1 Prise Salz und Pfeffer
1 EL Kräuternessig
100 g Crème Fraîche oder vegane Alternative
frischer Thymian
2 TL Dattel Essigcreme



Zubereitung

Die Hefe in Wasser auflösen. Das Mehl in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Mulde drücken, das Wasser mit Hefe hineingießen und mit Mehl vom Rand verrühren. Zwei 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 verdoppeln. Den Rotkohl putzen, waschen, den Strunk entfernen und in ein Zentimeter breite Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Die Birne waschen, das Kerngehäuse herausschneiden und in dünne Spalten schneiden. Zwei Esslöffel Rapsöl im Topf und einen Teelöffel Zucker im Topf erhitzen, die Birnenspalten und die Zwiebeln für drei Minuten darin wenden, auf

einen Teller geben und zur Seite legen. Zwei weitere Esslöffel Rapsöl im selben Topf erhitzen, Kohl dazugeben und bei mittlerer Hitze für etwa fünf Minuten zugedeckt dünsten. Salz, Pfeffer, Kräuternessig und ein Teelöffel Zucker hinzufügen und für zwei weitere Minuten köcheln lassen, dann den Topf vom Herd nehmen. Den Backofen 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 einen Zentimeter hoch) und auf ein Backblech mit Backpapier legen. 25 Gramm Crème Fraîche pro Portion auf dem Teig verteilen. Jeweils ein Viertel des Rotkohls und der Zwiebelringe und Birnen darauf verteilen. Auf mittlerer Schiene für etwa 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.