

Flammkuchen mit Zucchini und Feta

Rezept von Björn Freitag

Im Gegensatz zu seinem italienischen Pendant wird der Teig dieser elsässischen Spezialität ganz ohne Hefe zubereitet. Das spart nicht nur Zeit bei der Zubereitung, sondern lässt den Teigladen im Ofen auch schön knusprig werden.



Zutaten für ein Blech:

Für den Teig:

- 250 g Mehl
- 125 ml Wasser
- 1 Prise Salz
- 2 EL Öl

Für den Belag:

- 1 rote Zwiebel
- 100 g Cocktailtomaten
- 2 kleine Zucchini
- 200 g Feta
- ½ Bund Thymian
- 200 g Crème fraîche
- 1 Zehe Knoblauch
- Prise Muskat
- Salz, Pfeffer

- 1 Schuss Olivenöl

Zubereitung:

- Ofen auf 250 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
- Für den Teig Mehl, Wasser, Salz und Öl vermengen und 1-2 Minuten mit den Händen zu einem glatten Teig kneten. Kurz ruhen lassen.
- Zwiebel schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Cocktailtomaten halbieren und Zucchini in dünne Scheiben schneiden. Den Feta zerbröseln.
- Thymianblättchen abzupfen und Knoblauchzehe fein reiben. Crème fraîche mit Thymian, Knoblauch, Muskat, Salz und Pfeffer verrühren.
- Flammkuchenteig mit dem Nudelholz auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech dünn ausrollen. Der Teig sollte das Backblech bis zu den Rändern ausfüllen.
- Teig mit der Creme bestreichen und die restlichen Zutaten auf dem Flammkuchen verteilen. Mit etwas Olivenöl beträufeln.
- Flammkuchen im vorgeheizten Ofen bei 250 Grad ca. 10-12 Minuten knusprig backen.