

Flammkuchen mit Rotkohl und Spargeln

Für 4 Personen / ein Backblech mit Backpapier belegen

Teig

130 g Vollkornmehl
130 g Halbweissmehl
½ KL Salz
1 ½ dl Wasser
1 EL Rapsöl

in einer Schüssel mischen

zugeben, zu einem Teig zusammenfügen und diesen 2-3 Minuten gut kneten, Teig zugedeckt ruhen lassen, bis alle Zutaten bereit sind
Den Teig auf Mehl sehr dünn auf die Grösse des Blechs ausrollen, auf das mit Backpapier belegte Blech legen

Belag

75 g Quark
75 g Sauerrahm
1 Zwiebel
½ Rotkohl
4-5 Spargeln

mischen, auf dem Teig verteilen
in Ringe schneiden, darüber verteilen
fein hobeln und darüber verteilen
in ca. 1 cm grosse Stücke schneiden, kurz dämpfen bis sie knapp bissfest sind, gut abtropfen und auf dem Kuchen verteilen
würzen

Salz, Pfeffer

Backen

Obere Ofenhälfte
200 °C (Heissluft 180 °C)
ca. 15 Minuten knusprig backen

Varianten

- Belag durch ein beliebiges Saisongemüse ersetzen
- Teig in 2 Portionen teilen, zwei hauchdünne Flammkuchen zubereiten, Backzeit reduzieren

