

Kürbis-Mangold-Flammkuchen |

glutenfreiessen.at



Zubereitungszeit: 40 min
Backzeit: 20 min
Ofen: 225°C, Ober-Unterhitze

Zutaten für ein Blech (2-4 Portionen):

Flammkuchenteig:

200 g helles, glutenfreies Mehl (Mix B von Schär)
1 TL gemahlene Flohsamenschalen
1/2 TL Salz
3 EL Öl
200 ml lauwarmes Wasser

Belag:

125 ml Sauerrahm
1 TL Bärlauchpesto
15-20 Spalten vom halbierten Hokkaido-Kürbis
100 g Champignons
15-20 dünne Zucchinischeiben
5-6 Blätter Mangold
1 Jungzwiebel
Salz
Pfeffer
15 Scheiben Camembert

1. Teig herstellen: dazu die Trockenzutaten in eine Schüssel geben, Öl und Wasser zugeben, mit einem Kochlöffel vermischen. Den Teig mit Hilfe einer Teigkarte auf ein Stück Folie "befördern" und im Kühlschrank lagern bis die Zutaten für den Belag fertig sind.
2. Für die Sauerrahm-Sauce Sauerrahm mit Bärlauch-Pesto vermischen, ev. ein wenig salzen und pfeffern. Alternativ könnt ihr auch Rucola- und Basilikum-Pesto verwenden.
3. Belag herstellen: Hokkaido-Kürbis waschen, halbieren, Kerne entfernen und dann von der Mitte her in 0,5 cm dicke Spalten schneiden. Die Spalten für 6 min über Wasserdampf vorgaren.
4. Frühlingzwiebel in Ringe schneiden.
5. Champignons putzen und blättrig schneiden.
6. Von der Zucchini 15 - 20 dünne Scheiben abschneiden.
7. Mangold-Blätter waschen, den Strunk entfernen, der Länge nach halbieren und dann in feine Streifen schneiden.
8. Den Camembert in 15 eher dünne Scheiben schneiden.
9. Backrohr auf 225°C Ober- und Unterhitze vorheizen.
10. Flammkuchenteig aus der Frischhaltefolie auf eine bemehlte (Reismehl eignet sich sehr gut) Arbeitsfläche stürzen und einmal kurz durchkneten und rund formen.
11. Backpapierbogen bemehlen und Teigkugel darauf zu einem Rechteck auswalken. Dazwischen 1-2 mal wenden und nachbemehlen, damit der Teig nicht kleben bleibt.
12. Danach Sauerrahm-Sauce aufbringen.
13. Nacheinander Zucchini, Zwiebelringe, Champignons, Mangold und Kürbisspalten auf dem Teig verteilen. Zum Schluss mit dem Camembert toppen. Salzen und Pfeffern.
14. Blech auf unterer Schiene für 12 - 14 Minuten backen, dann das Blech auf den Backrohrboden stellen und für weitere 4 - 5 Minuten backen. Je nach Teigdicke ev. Backzeit verlängern, damit der Teig richtig knusprig ist.
15. Flammkuchen in gleich große Stücke schneiden und mit gemischtem Blattsalat servieren - ein Genuss!