

# Bunter Sommer-Flammkuchen

## Zutaten (2-4 Personen):

- 50 g Weizenvollkornmehl
- 1 Stk. rote Zwiebel
- 150 g Dinkelmehl
- 1 Handvoll Kirschtomaten
- 100 ml Wasser
- 1 Stk. gelber Paprika
- 2 EL Rapsöl
- 1 Stk. Zucchini (klein)
- 80 g Sauerrahm
- Parmesan
- 80 g Frischkäse
- Muskat, Salz, Pfeffer
- 1-2 Knoblauchzehe(n)
- Frische Kräuter: Basilikum, Oregano

## Zubereitung:

Mehl und Salz mischen und mit Wasser und Rapsöl erst mit einem Kochlöffel, dann mit den Händen zu einem geschmeidigen Teig kneten. Den Teig luftdicht verschlossen ca. 20-30 Minuten im Kühlschrank rasten lassen.

Sauerrahm und Frischkäse cremig verrühren. Den Knoblauch hineinpressen, unterrühren und mit Salz, Pfeffer und etwas geriebener Muskatnuss abschmecken.

Zwiebel und Paprika in eher dünne Streifen, Zucchini in eher dünne Scheiben schneiden, Kirschtomaten halbieren.

Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und halbieren. Auf einer gut bemehlten Arbeitsfläche 2 Flammkuchenböden möglichst dünn ausrollen und jeweils auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Nun die Flammkuchenböden für etwa 5 min im vorgeheizten Backrohr bei 200 °C (Umluft) vorbacken.

Die Sauerrahm-Frischkäse-Mischung auf den vorgebackenen Teig streichen und das Gemüse auf den beiden Flammkuchen verteilen.

Die Flammkuchen nun zurück ins Rohr schieben und bei etwas reduzierter Hitze (180-190 °C Umluft) ca. 10-15 Minuten fertigbacken.

Den in Scheiben gehobelten Parmesan sowie zerkleinerte frische Kräuter auf die fertigen Flammkuchen streuen und genießen.