

Kürbis-Apfel-Flammkuchen

Für 4 Portionen

Weizenmehl, Type 405 250 g	Olivenöl 5 EL	Salz
Wasser 100 ml	Thymian, frisch 10 g	Crème-fraîche 200 g
Pfeffer, schwarz	Hokkaidokürbis 0.5 St.	Zwiebeln, gelb 1 St.
Äpfel, rot 1 St.	Kürbiskerne 5 EL	Zucker 1 EL
Honig 1 TL	Essig 1 EL	Rucola 100 g

Ofen auf 240 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einer Schüssel Mehl, 3 EL Olivenöl, Salz und Wasser zu einem glatten Teig verkneten. Die Teigkugel in Folie gewickelt bei Zimmertemperatur beiseitestellen.

Thymian waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und hacken.

Im Becher Crème fraîche mit Thymian verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Kürbis waschen, halbieren, Kerne mit einem Löffel herauskratzen und in dünne Scheiben schneiden. Diese grob würfeln. Zwiebel halbieren, schälen und in Streifen schneiden. Apfel waschen, vierteln, Strunk und Kerne entfernen und würfeln.

Teig auf einer bemehlten Oberfläche dünn zu einem Rechteck ausrollen. Auf Backpapier legen und auf ein Backblech ziehen. Teig mit Crème fraîche bestreichen und mit Kürbis, Apfel und Zwiebeln belegen. Im Ofen ca. 10 Min. goldbraun backen.

Eine Pfanne auf hoher Stufe erhitzen und Kürbiskerne ca. 2 Min. rösten. Mit Zucker bestreuen und ca. 2 Min. schmelzen lassen. Kürbiskerne auf einen Teller geben und abkühlen lassen.

In einer Schüssel Honig, Öl und Essig verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rucola waschen, trocken schleudern und mit dem Dressing vermengen.

Kürbis-Apfel-Flammkuchen aus dem Ofen nehmen und portionieren. Mit karamellisierten Kürbiskernen bestreuen und mit Rucolasalat servieren.

Küchenutensilien:

mittlere Schüssel, große Schüssel, kleine Pfanne, Backblech mit Backpapier, Salatschleuder, Frischhaltefolie

NN am 22. Oktober 2023