

GORILLA März-Rezept

LAUCH- FLAMM- KUCHEN



Zutaten

(für 2 Jugendliche)

Teig:

250 g	Mehl (125 g Weißmehl, 125 g Vollkornmehl)
130 ml	warmes Wasser
4 TL	Olivenöl
1 Prise	Salz

Belag:

200 g	Crème fraîche
1 Stange	Lauch
150 g	Räuchertofu
1	rote Zwiebel
	Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Zubereitung

1. Das Mehl mit 3 TL Olivenöl, dem Salz und dem warmen Wasser zu einem glatten, **kompakten Teig verkneten**.
2. Den Teig zu einer Kugel formen, mit 1 TL Olivenöl bestreichen und abgedeckt **ca. 30 Minuten ruhen lassen**.
3. In der Zwischenzeit den Lauch längs halbieren, waschen und **in Scheiben schneiden**.
4. **Die Zwiebel schälen** und ebenfalls in Scheiben schneiden.
5. Den **Räuchertofu in Würfel schneiden**.
6. Den Backofen auf **250 °C Ober- und Unterhitze** vorheizen und das Backblech mit in den Ofen stellen.
7. Ein Backpapier auf die Arbeitsfläche legen, den **Teig** halbieren und **auf dem Backpapier dünn ausrollen**.
8. Die Crème fraîche auf dem Teig verstreichen, **den Belag gleichmäßig verteilen** und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.
9. Den **Flammkuchen ca. 10–15 Minuten im Ofen knusprig backen**, bis die Ränder goldbraun sind.
10. Schön anrichten.

Nährwertangaben	1 Port.	Tagesbedarf
Energie	3896 kJ/ 932 kcal	32 %
Fett	45 g	4 %
Kohlenhydrate	95 g	23 %
Ballaststoffe	12 g	38 %
Protein	30 g	60 %



QR-CODE SCANNEN UND
KOCHTUTORIAL ANSCHAUEN.