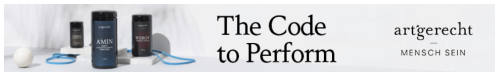


Feuriger Kürbis-Flammkuchen

Zutaten

- 1 Flammkuchenteig (entweder aus dem Supermarkt, alternativ einfach 400g Vollkornmehl mit 4 EL Olivenöl, 250ml kaltem Wasser und 1/2 TL Salz zu einem glatten Teig kneten und hauchdünn ausrollen.)
- 1/4 Hokkaido-Kürbis (gewaschen und entkernt)
- 150g saure Sahne
- 1/2 rote Zwiebel
- Salz, Pfeffer, Chili-Flocken
- 100g Räucherlachs (in Scheiben)
- 2 große Handvoll Rucola



Werbung: Nutze den **Gutschein-Code TIME2TRI** bei deiner Erstbestellung auf https://artgerecht.com und erhalte **10% Rabatt**.

Zubereitung

Den Backofen auf 220° Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Kürbis in hauchdünne Streifen, (Alternativ mit einem Sparschäler arbeiten!), die Zwiebel in dünne Ringe schneiden.

Den Teig auf einem Backblech ausrollen, saure Sahne darauf verteilen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Kürbis-Streifen eng auf dem Flammkuchen auslegen, die Zwiebelringe sowie die Chiliflocken darüber streuen.

Das Ganze für 10 Minuten in den Backofen schieben und auf mittlerer Schiene backen.

Den Räucherlachs ergänzen, das Ganze für weitere 5-6 Minuten in den Ofen schieben.

Zum Schluss mit frischem Rucola garnieren und heiß genießen.

© 2026 TIME2TRI GmbH