FoodLady

Gedanken.Rezepte.Freude: Teilen

Flammkuchen aus Sauerteig mit Sommergemüsen und Schafskäse

Den Teig ganz dünn ausrollen und auf ein geöltes Backblech geben (Ø 28 cm). Wer nicht in der komfortablen Lage ist, dass der Liebste den Teig zuliefert, fragt den Bäcker seines Vertrauens nach einer Kugel vom rohen Brotteig. Das haben wir früher auch so gemacht.

Den Teig mit der Crème Fraîche üppig bestreichen und mit den Chiliflocken oder mit der scharfen Gewürzmühle (z. B. von Jamie Oliver) würzen.

Den Zucchino, die Tomaten und die Peperoni (mit Kernen) in ganz feine Scheibchen schneiden. Den Fenchel sehr fein hobeln. Die Gemüse und das Dörrfleisch auf dem Crème-Fraîche-Bett verteilen und leicht salzen und pfeffern. Nicht zu dicht belegen. Von dem Gemüse bleibt etwas übrig. Verarbeite es mit einer kleinen Vinaigrette zu einem Salätchen und gib es als Verzierung mit auf den Teller.

Dann den Schafskäse darüber bröseln. Die Rosmarinnadeln abzupfen, fein hacken, mit dem Olivenöl vermengen und den Flammkuchen damit überträufeln.

Die Zutaten für das Petersilienöl in einem Mixbecher mit dem Zauberstab vermengen.

Den Backofen auf 250 Grad vorheizen und die Form auf dem Boden stellen. Nach ca. 10 Minuten auf 175 Grad herunterdrehen. So hat das Gemüse noch ein wenig Zeit um zu garen und der Schafskäse kann schön cremig werden. Bitte vor dem Backofen verweilen. Abwarten bis die Teigränder schön gebräunt sind. Der Wahnsinnsduft entschädigt fürs Ausharren!

Das Petersilienöl über dem gebackenen Flammkuchen verteilen. Ich serviere den Flammkuchen leicht abgekühlt.

© 2020, FoodLady, Jutta Hehn — www.FoodLady.de

Zutaten

Für 2 Portionen

Menge	Zutat
	Der Flammkuchen
120 g bis 150 g	Dinkel-Roggen Sauerteig
4 EL	Crème fraîche
	Chiliflocken oder scharfe Gewürzmühle
1	gelber Zucchino
3	bunte Tomaten
1	grüne Chilischote
1	kleine Fenchelknolle
3 EL	klein gewürfeltes Dörrfleisch
200 g	Schafskäse (eine Packung)
	Salz
	Pfeffer
2 Stiele	Rosmarin
4 bis 5 EL	Olivenöl
2	Knoblauchzehen
	Das Petersilienöl
½ Bund	glatte Petersilie
1 kleine Tasse	ganz mildes Olivenöl
1	Bio Zitrone (Abrieb)
	Salz

© 2020, FoodLady, Jutta Hehn — www.FoodLady.de