

Hauptmahlzeit / Herbst / Kinder /

Kürbis-Apfel-Flammkuchen

Es gibt einige Gründe warum ich Flammkuchen sehr liebe. Zum einen natürlich weil Flammkuchen einfach immer lecker ist. Und weil er so vielfältig ist. Außerdem ist es immer leicht damit zu beeindrucken. Und nicht zu vegessen - super schnell und mega unkompliziert zubereitet. Das Aufwändigste an der ganzen Zubereitung ist wohl der Teig. Obwohl auch der ziemlich easy ist. Aber wer in nur 12 Minuten ein super Essen auf dem Tisch haben möchte, der kann auch einfach zu einem fertigen Flammkuchenteig aus dem Kühlregal greifen. No shame here! Mache ich auch oft. Ja wirklich! Dann nach Herzenslust belegen.

Ich habe neulich diese wunderbare Herbstvariante zubereitet und es war einfach sooo lecker! Hauchdünne Apfel- und Kürbisspalten mit Nüssen und einem Hauch Ahornsirup. Mega! Dazu einfach einen frischen Salat oder auch einfach nichts. Denn Flammkuchen macht auch ganz allein und ohne etwas dazu eine ziemlich gute Figur. Und sind wir mal ehrlich - gerade jetzt und in dieser Zeit, mit einem 2. Lockdown und vielen Sorgen, sind einfache, gute und leckere Gerichte key.

Zutaten für den Teig

- 230 gr - Mehl
- 100 ml - warmes Wasser
- 3 EL - Olivenöl
- 1 - Eigelb
- 1 Prise - Salz

Zutaten für den Belag

- 0.5 - Apfel (Elstar)
- 0.5 - Hokkaidokürbis
- 150 gr - Schmand
- 1 EL - Olivenöl
- 1 EL - Ahornsirup
- 1 Handvoll - Pekannüsse
- 1 EL - Kürbiskerne
- - Rosmarin

Zubereitung:

1. Zunächst wird der Teig zubereitet. Falls Du einen fertigen Flammkuchenteig (no shame!) gekauft

hast, gehe direkt zu Schritt 3.

2. Hierfür werden alle Zutaten in eine Schüssel gegeben und mit einem Knethaken (Handrührgerät oder Küchenmaschine) zu einem glatten Teig geknetet. Den fertigen Teig zu einer Kugel formen und in Klarsichtfolie wickeln. Für etwa 30 Minuten ruhen lassen. Anschließend zu einem sehr dünnen Fladen ausrollen und auf ein Backpapier legen.
3. Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.
4. Den Kürbis, sowie den Apfel waschen und die Kerne entfernen. Anschließend beides in sehr feine Scheiben schneiden. Wer einen scharfen Gemüsehobel hat, kann diesen auch zur Hilfe nehmen.
5. Den Teig mit Schmand bestreichen und die feinen Apfel- und Kürbisspalten gleichmäßig darauf verteilen.
6. Die Nüsse grob hacken und zusammen mit den Kürbiskernen auf dem Teig verteilen.
7. Mit Olivenöl und Ahornsirup beträufeln und mit Rosmarin belegen.
8. Für etwa 10-12 Minuten im Ofen goldbraun backen.

Viel Spaß & Guten Appetit,
Eure Julia