

Zubereitung

Kürbis-Flammkuchen



Nährwert pro Pro Person:

450 kcal
F 13 g
Kh 58 g
E 23 g

ca. 30Min.
2 Personen
vegetarisch

Teig

150 g **Ruchmehl**

0.25 TL **Salz** in einer Schüssel mischen

0.25 Würfel **Hefe** (ca. 10 g),
zerbröckelt

1 dl **Wasser**, lauwarm begeben, zu einem weichen, glatten Teig kneten. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 1 Std. aufs Doppelte aufgehen lassen

Formen: Teig auf wenig Mehl oval ca. 2 mm dick auswallen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.

150 g **Halbfettquark**

1 unbehandelte **Orange**, nur
wenig abgeriebene Schale

3 EL geriebener **Sbrinz**

1 EL **Thymianblättchen**

0.25 TL **Salz**

wenig **Pfeffer** alles verrühren, auf dem Teig verteilen

500 g **Kürbis** (z. B. Muscade),
sehr fein gehobelt

0.5 TL **Salz**

wenig **Pfeffer** mischen, darauf verteilen

2 TL **Olivenöl** darüberträufeln

Backen: ca. 20 Min. in der untersten Rille
des auf 240 Grad vorgeheizten Ofens.