

Zucchini-Flammkuchen vegetarisch mit Pesto

Zutaten

Zubereiten: ca. 50 Minuten

Aufgehen lassen: ca. 1 1/4 Stunden

Für 4 Personen

Klarsichtfolie

Backpapier

2 ofengrosse Bleche

Teig:

220 g Mehl (Halbweissmehl, 50% Halbweiss- und 50% Dinkelmehl mit Schrot, 50% Halbweiss- und 50% Mehrkornmehl)

½ TL Salz

1 Msp. Zucker

10 g Hefe, zerbröckelt

ca. 1,25 dl Wasser (bei grösserem Anteil Vollmehl etwas mehr), lauwarm

3 EL Butter, flüssig

(oder Fertig-Flammkuchen- oder Fertig-Pizzateig)

Belag:

200 g Crème fraîche

2 EL Basilikum-Pesto (selbstgemacht oder gekauft)

2 Knoblauchzehen, in Scheibchen

250 g Zucchetti, in lange dünne Streifen gehobelt

Salz, Pfeffer

80 g Sbrinz AOP, geraffelt

4 EL Pinienkerne

½ Bund Basilikumblättchen zum Garnieren



Zubereitung

1. Teig: Mehl, Salz und Zucker mischen, eine Mulde formen. Hefe in wenig Wasser auflösen, mit restlichem Wasser und Butter in die Mulde giessen. Alles zu einem geschmeidigen Teig kneten. Zugedeckt unter Klarsichtfolie bei Raumtemperatur auf das Doppelte aufgehen lassen.
2. Teig auf wenig Mehl zu 2 blechgrossen oder 4 kleineren Ovalen auswallen. Auf die mit Backpapier belegten Bleche legen. Mit einer Gabel dicht einstechen.
3. Belag: Crème fraîche mit Pesto leicht verrühren, auf den Teig streichen. Knoblauch und Zucchetti darauflegen, würzen. Sbrinz und Pinienkerne daraufstreuen.
4. Bleche nacheinander auf der untersten Rille des auf 220°C Heissluft/Umluft vorgeheizten Ofens (idealerweise mit zusätzlicher Unterhitze) 8-10 Minuten backen. Herausnehmen, garnieren.

Nährwerte

Eine Portion enthält: 590 kcal, 17g Eiweiss, 39g Fett, 43g Kohlenhydrate.



Schweiz. Natürlich.



Weitere 7000 Rezepte finden Sie auf www.swissmilk.ch/rezepte

2 / 2