

GORILLA MÄRZ - REZEPT



LAUCH- FLAMMKUCHEN

ZUTATEN

Teig:

250 g	Mehl (125 g Weißmehl, 125 g Vollkornmehl)
130 ml	warmes Wasser
4 TL	Olivenöl
1 Prise	Salz

Belag:

200 g	Crème fraîche
1 Stange	Lauch
150 g	Räuchertofu
1	rote Zwiebel Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Nährwertangaben für 1 Hauptgericht

	1 Port.	Tagesbedarf
kcal	3896 kJ/ 932 kcal	32 %
Fett	45 g	44 %
Kohlenhydrate	95 g	23 %
Ballaststoffe	12 g	38 %
Protein	30 g	60 %

ZUBEREITUNG

1. Das Mehl mit 3 TL Olivenöl, dem Salz und dem warmen Wasser zu einem glatten, **kompakten Teig verkneten.**
2. Den Teig zu einer Kugel formen, mit 1 TL Olivenöl bestreichen und abgedeckt **ca. 30 Minuten ruhen lassen.**
3. In der Zwischenzeit den Lauch längs halbieren, waschen und **in Scheiben schneiden.**
4. **Die Zwiebel schälen** und ebenfalls in Scheiben schneiden.
5. Den **Räuchertofu in Würfel schneiden.**
6. Den Backofen auf **250 °C Ober- und Unterhitze** vorheizen und das Backblech mit in den Ofen stellen.
7. Ein Backpapier auf die Arbeitsfläche legen, den **Teig halbieren** und **auf dem Backpapier dünn ausrollen.**
8. Die Crème fraîche auf dem Teig verstreichen, **den Belag gleichmäßig verteilen** und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.
9. Den **Flammkuchen ca. 10–15 Minuten im Ofen knusprig backen**, bis die Ränder goldbraun sind.
10. Schön anrichten.



**QR-CODE SCANNEN
UND KOCHTUTORIAL
ANSCHAUEN.**