

Flammkuchen mit Buchweizen, Spinat, Pilzen, Birne und Walnuss



Zurzeit hat ja Naschkater seine Experimentier-Phase in der Küche. Oft komme ich nach Hause und er hat irgendetwas Neues ausprobiert. Da stehen dann Smoothies im Kühlschrank oder Dosen mit Energiekugeln. Ein Topf wartet auf dem Herd oder eine Auflaufform. Finde ich super, denn dann muss ich mich mal nicht darum kümmern, was ich essen könnte. Zumal ich zurzeit so viel zu tun habe, dass Kochen und Experimentieren bei mir etwas kurz kommt.



Wenn ich an den Wochenenden mal nicht unterwegs bin, findet man mich aber natürlich in der Küche und da wir viel zu lange keinen Flammkuchen mehr hatten, habe ich ein neues Rezept

ausprobiert. Den Teig habe ich aus dem Buch „Pizza ohne Reue“ von Eva Fischer, beim Belag habe ich improvisiert, da wir weder Käse noch Schmand da hatten.

Ich muss sagen, durch die Hefeflocken wird die Sojamasse herrlich würzig und schmeckt auch leicht käsig. Zusammen mit den Zwiebeln, hat man dadurch direkt den typischen Flammkuchengeschmack, auf den dann noch frisches Gemüse und süßliche Birne oben drauf kommen – eine köstliche Kombination, wie wir finden.



Für 2 Flammkuchen:
Teig:
150 g Buchweizenmehl

150 g Dinkelmehl (Type 630)
1 TL Trockenhefe
20 g Öl
1 Prise Zucker
1 gestr. TL Salz
150 ml Wasser
Belag:
250 g Sojagurt
4 TL Hefeflocken
1 große Zwiebel
2 große Knoblauchzehen
Öl
Pfeffer, Salz
2-4 Handvoll frischer Spinat
2 große Champignons
1 Birne
Einige Walnüsse

Alle Zutaten für den Teig verkneten und zugedeckt 45 Minuten ruhen lassen. Der Teig geht nur leicht auf, nicht wie normale Hefeteige.

Für den Belag die Zwiebel schälen, würfeln und in wenig Öl andünsten. Den Knoblauch schälen, hacken und zur Zwiebel geben. Wenn beides braun zu werden beginnt, den Herd ausschalten, den Sojagurt und die Hefeflocken dazugeben und alles verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Pilze putzen und in Scheiben schneiden, den Spinat waschen, klein zupfen und in einem Topf kurz zusammenfallen lassen, dann mit Salz, Pfeffer und nach Belieben Muskatnuss würzen.

Die Birne waschen und in Scheiben schneiden. Die Walnüsse grob zerkleinern.

Den Ofen mit Blech auf 220 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Den Teig halbieren und auf einem Backpapier hauchdünn ausrollen. Wer mag, schneidet den Rand noch hübsch zu (zum Beispiel mit einem geriffelten Teigrad).

Die Hälfte der Sojamasse darauf verstreichen, dann mit Pilzen,

Spinat, Birne und Walnüssen belegen. Jeden Flammkuchen samt Backpapier auf ein Blech gleiten lassen und ca. 15-20 Minuten backen.



Nun scheint ja endlich der Sommer Einzug zu halten und ich hoffe, ihr genießt das Wochenende in vollen Zügen und habt genussvolle Tage!

Eure Judith