



Foto: Lars Welding

Zutaten:

Für den Teig:

500 g Dinkelmehl
1 TL Salz
3 EL Olivenöl
1 Packung frische Hefe
300 ml Wasser
etwas Muskatnuss

Für den Belag:

300 g Creme vega
6 EL Pflanzendrink
4 Birnen (Sorte „Gräfin von Paris“)
½ Zitronensaft (einer halben Zitrone)
100 g Walnüsse
nach Geschmack Salz + Pfeffer
4 Zweige Rosmarin
6 Zweige Thymian
100 g Feta (oder vegane Alternative)
2 Knoblauchzehen
nach Geschmack Ahornsirup
1 Bund Rucola

FLAMMKUCHEN MIT FETA UND BIRNE

So wird's gemacht:

Für den Teig:

Mehl und Salz in einer Schüssel vermischen und eine Kuhle formen. Frische Hefe in lauwarmem Wasser auflösen und die Hefemischung in die Kuhle gießen, dann mit dem Mehl vermischen.

Olivenöl dazugeben und ca. 5 Minuten zu einem glatten Teig kneten. Den Teig zu einer Kugel formen und in einer mit einem feuchten Handtuch bedeckten Schüssel für 1 Stunde an einem warmen Ort gehen lassen.

Für den Belag:

Die Birnen in Spalten schneiden und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Den Feta abtropfen und in kleine Würfel schneiden. Knoblauch schälen und in hauchdünne Scheiben schneiden.

Den Rucola waschen und trocknen. Creme Vega in einer Schüssel mit 6 EL Pflanzendrink vermischen. Die Creme mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und einem Schuss Ahornsirup sowie einem Viertel des geschnittenen Knoblauchs würzen.

Den Backofen auf 220°C vorheizen. Den Teig halbieren und auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen ausrollen, mit der Creme bestreichen und abschließend mit den Birnen, Feta, Knoblauch, Rosmarin und Thymian belegen.

Den Flammkuchen 12 Minuten bei 220°C backen. Die Walnüsse hacken und nach 5 Minuten über den Flammkuchen streuen und im Ofen rösten lassen. Anschließend den frischen Rucola darüber verteilen und servieren.



Foto: Hans-Joachim Bannier

GRÄFIN VON PARIS

Die Früchte haben die typisch längliche Birnenform. Das Fruchtfleisch ist schmelzend und saftig. Im Mund entfaltet sich ein fein würziger, süßer Geschmack mit einem Hauch von Säure.

Die Birnen sind ab Anfang November pflückreif und nach 4 bis 6 Wochen Lagerung genussreif. Die Gräfin von Paris ist eine der wenigen Birnensorten, die gut bis Ende Januar (eventuell auch darüber hinaus) gelagert werden können und dabei immer noch gut schmecken. Die Birnen können in der Küche vielseitig genutzt werden. Sie eignen sich für die Herstellung von Säften oder Süßspeisen als auch zur Konservierung durch Einkochen oder Dörren.

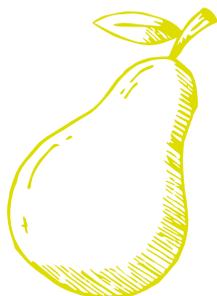


Foto: Hans-Joachim Bannier