



ZITRONIGER FLAMMKUCHEN MIT ZUCCHINI & THYMIAN

Zutaten (1 großer oder 2 kleinere Flammkuchen)

100 g Vollkornmehl
100 g Weißmehl
125 ml lauwarmes Wasser
2 EL Rapsöl
½ TL Salz
3 EL Sauerrahm
1 kleine Zucchini
½ roter Zwiebel
1 Zitrone
Frischer Thymian/Zitronenthymian
1 EL geriebener Parmesan
Salz
Pfeffer



Zubereitung:

1. Backofen auf 220 °C Heißluft vorheizen.
2. Für den Teig das Mehl, das Vollkornmehl sowie Salz, Rapsöl und Wasser in einer Schüssel mit einem Kochlöffel verrühren und dann auf der Arbeitsplatte zu einem geschmeidigen Teig verkneten.
3. Mit dem Nudelholz den Teig zu einem großen Fladen ausrollen – immer wieder mit etwas Mehl bestäuben, damit er nicht an der Arbeitsfläche anklebt.
4. Den ausgerollten Teig auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben.
5. Den Sauerrahm mit der abgeriebenen Schale einer halben Zitrone sowie mit etwas gehackten Thymian, Salz und Pfeffer verrühren.
6. Den Sauerrahm auf dem Flammkuchen verstreichen.
7. Die Zucchini waschen und mit der Gemüsehobel in dünne Scheiben hobeln, Zwiebel in Schieben schneiden und beides auf dem mit Sauerrahm bestrichenen Flammkuchen verteilen.
8. Im Backofen ca. 15 Minuten backen.
9. Sind die Ränder gebräunt und knusprig ist der Flammkuchen fertig.
10. Nun noch mit etwas Thymian, abgeriebener Zitronenschale und dem geriebenen Parmesan bestreuen.