

## Flammkuchen vegetarisch

**Zutaten für 1 - 2 Personen:**

### Teig

25 g Dinkelmehl  
50 g Mandeln, ungeschält und gemahlen  
5 g Backpulver  
1 TL (3 g) getrockneter Oregano  
Salz  
1 Ei  
1 Eiweiß (Eigelb für den Belag aufheben)  
10 g Kokosöl sowie Öl für die Form

### Belag

250 g Crème fraiche mit Kräutern  
1 Eigelb  
100 g Schafskäse  
Cocktail-Tomaten, schwarze Oliven und Peperoni zum Garnieren

### Hinweis:

*Wir empfehlen Zutaten aus kontrolliert biologischem Anbau zu verwenden und nur MSC-zertifizierten Fisch (= nachhaltiger Fang).*

### **Zubereitung:**

Für den Teig die trockenen Zutaten vermischen. Ei, Eiweiß und Öl hinzufügen und alles gut verrühren. Sollte der Teig zu fest sein, etwas Wasser beimengen.

Den Teig in eine geölte Springform geben (Durchmesser circa 24 cm) und gleichmäßig verstreichen. Im Backofen (mittlere Schiene) bei 180° C circa 15 bis 20 Minuten backen.

Inzwischen den Belag vorbereiten: Tomaten waschen, trocknen, halbieren. Oliven und Peperoni abtropfen lassen. Die Crème fraiche mit dem Eigelb verrühren.

Die Form aus dem Ofen nehmen. Crème fraiche auf den Teig geben, den klein geschnittenen Schafskäse sowie Tomaten, Oliven und Peperoni darüber verteilen. Nun die Form für circa 20 Minuten bei gleicher Temperatur nochmals in den Backofen stellen. Guten Appetit!

### **Tipp:**

Dazu passt ein frischer Blattsalat der Saison.

### **Alternative Zubereitung:**

Wer die rein vegetarische Variante nicht mag, kann auch Garnelen oder Lachs verwenden. Außerdem kann in die Crème fraiche kleingeschnittener Lauch oder Zwiebelringe gerührt werden.

