



## Flammkuchen mit Äpfeln, Sauerkraut und roten Zwiebeln

servieren Sie dazu Endiviensalat

Für 4 Portionen

**Teig:** 200 g Dinkelvollkornmehl ♦ 1 TL Backpulver ♦ Salz ♦ 125 g Crème fraîche ♦ 2 EL Olivenöl ♦ 60 ml Milch ♦ **Belag:** 300 g feines Sauerkraut ♦ 100 g rote Zwiebeln ♦ 200 g süßliche Äpfel, z. B. Jonagold ♦ 1 EL Olivenöl ♦ 175 g Crème fraîche ♦ 2 TL getrockneter Thymian ♦ schwarzer Pfeffer ♦ **Außerdem:** Mehl für die Arbeitsfläche ♦ Backpapier ♦ **Auf Wunsch:** 4 Thymianzweige und schwarzer Pfeffer für die Garnitur

1. Für den Teig Mehl, Backpulver, ½ TL Salz, Crème fraîche, Öl und Milch in Schüssel geben und mit Knethaken des Handrührers zu geschmeidigem Teig verkneten. Teig zu Kugel formen und in 4 gleichgroße Stücke teilen. Jedes Stück noch mal zu Kugel formen und auf leicht bemehlter Arbeitsfläche oval ca. 2 mm dick ausrollen (s. Tipp). Je 2 Teigovale nebeneinander auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.

2. Backofen auf 225 °C vorheizen. Für den Belag Sauerkraut in Sieb gut abtropfen lassen, ausdrücken und auseinanderzupfen. Zwiebeln schälen, längs halbieren und in 2-3 mm

dicke Scheiben schneiden. Äpfel waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und in 2-3 mm dicke Spalten schneiden. Sauerkraut, Zwiebeln und Äpfel in Schüssel mit Öl mischen. Crème fraîche mit 1 TL Thymian, ¼ TL Salz und 1 Msp. Pfeffer verrühren und Teigplatten damit bis zum Rand gleichmäßig bestreichen. Mit Sauerkraut, Zwiebeln und Äpfeln belegen. Alles mit restlichem Thymian bestreuen.

3. Je 2 Flammkuchen nacheinander ca. 12-15 Minuten backen, bis Ränder leicht gebräunt sind. Sofort servieren. Auf Wunsch mit Thymianblättchen und grob gemahlenem Pfeffer garnieren.

**Zubereitungszeit:** ca. 30 Minuten + 30 Minuten Backzeit  
**Pro Portion:** ca. 462 kcal, 1930 kJ, 10 g EW, 40 g KH, 29 g F, 3 BE

**KÜCHEN-TIPP:** Beim Ausrollen den Teig mehrfach mit Mehl bestäuben, wenden und weiter ausrollen, bis er dünn genug ist.