

Vegetarischer Flammkuchen

Materialkosten pro Person: 1,50€

Für 4 Personen:

Zutaten:

- 200 g Mehl
- 1 TL Salz
- 1 EL Öl
- 110 ml Wasser
- 200 g Schmand
- Salz & Pfeffer
- Muskat
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 5 große Champignons
- 1 gelbe Paprika
- 1 rote Paprika
- 1 Avocado
- 150 g Tomaten
- Geriebener Käse

Rezept:

1. Aus Mehl, Salz, Öl und Wasser einen Teig herstellen. Den Teig so lange kneten, bis dieser nicht mehr an den Händen kleben bleibt, ansonsten noch etwas Mehl unterarbeiten. Mindestens 30 Minuten ruhen lassen.
2. In der Zwischenzeit das Gemüse waschen, klein schneiden und in einer Schüssel sammeln.
3. Den Schmand glatt rühren und gerne mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
4. Den Teig nun in 4 Portionen teilen. Je eine Portion auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche mit dem Nudelholz schön dünn ausrollen und auf ein Backblech geben. Jetzt mit dem Schmand bestreichen, das Gemüse darauf verteilen, mit Käse bestreuen. Im vorgeheizten Ofen bei mindestens 200°C Ober-/Unterhitze gut 20 Minuten backen.

Dazu passt gut ein großer gemischter Salat.

Fazit:

Das Gericht schmeckt hervorragend und ist auch gut für Kinder geeignet. Kinder können beim Kochen helfen, beispielsweise beim Gemüse putzen, schälen und kleinschneiden, so wie beim Zubereiten und Ausrollen des Teiges. Gemüse könnt ihr nach Lust und Laune verändern oder ergänzen