



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Vollkorn-Flammkuchen mit Kürbis und roten Zwiebeln

- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 1 EL GEFRO Gourmet Kürbis Cremesuppe
- 500 g Hokkaido-Kürbis
- 130 g Weizen-Vollkornmehl
- 130 g Weizenmehl, Type 405
- 4 EL Milch, 1,5 % Fett
- 150 g Magerquark
- Salz
- 2 rote Zwiebeln
- 100 g Schmand, 20% Fett
- 80 g Allgäuer Bergkäse, gerieben

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Vollkorn-Flammkuchen mit Kürbis und roten Zwiebeln

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

20,2 g Fett	49,4 g Kohlenhydrate	20,7 g Eiweiß	6,2 g Ballaststoffe	463
kcal Brennwert				

Vollkorn-Flammkuchen mit Kürbis und roten Zwiebeln

1⌘ Backofen und Kürbis vorbereiten:

Den Backofen auf 200 °C vorheizen.
500 g Hokkaido-Kürbis mit Schale in sehr dünne Scheiben schneiden.
Die Kürbisscheiben auf einem Backblech verteilen und ca. 5 Min. im Ofen backen.
Herausnehmen und abkühlen lassen.

2⌘ Teig herstellen:

In einer großen Schüssel 130 g Weizen-Vollkornmehl und 130 g Weizenmehl (Type 405) mischen.
4 EL Milch (1,5 % Fett), 4 EL Magerquark, 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra und 1 Prise Salz zugeben.
Alles zu einem glatten Teig verkneten.

3⌘ Belag vorbereiten:

2 rote Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden.
Den Teig halbieren und mit dem Nudelholz zu zwei dünnen Flammkuchenböden ausrollen.
Die Böden auf zwei mit Backpapier belegte Bleche legen.

4⌘ Flammkuchen belegen:

Den übrigen Magerquark mit Schmand und 1 EL GEFRO Gourmet Kürbis Cremesuppe verrühren.
Die Böden mit der Quark-Schmand-Mischung bestreichen.
Kürbisscheiben und Zwiebelstreifen darauf verteilen.
Mit 80 g geriebenem Allgäuer Bergkäse bestreuen.

5⌘ Backen:

Die Flammkuchen im vorgeheizten Ofen etwa 10–15 Minuten knusprig backen.

⌘ Tipp:

⌘ Wer mag, kann die Flammkuchen mit frischem Thymian bestreuen – das passt perfekt zum süßlich-nussigen Geschmack des Kürbisses.