



# REZEPT DER WOCHE

KW 22 30.05. – 05.06.2022

## Mairübchen-Flammkuchen mit Thymian und Ziegenkäse

### Das brauchen Sie:

- 10g frische Hefe (Art.Nr. 2414)
- 1/2 TL Zucker
- 300g Dinkelmehl 630 (Art.Nr. 5350)
- 1/4 TL Salz
- 2 EL Olivenöl (Art.Nr. 8627)
- 6 Stiele Thymian (Art.Nr. 480)
- 150g Crème fraîche (Art.Nr. 2273)
- 350g Mairübchen (Art.Nr. 341)
- 1/2 Zitrone (Art.Nr. 1760)
- 2 EL Olivenöl (Art.Nr. 8627)
- 1/2 TL süßer Senf (Art.Nr. 8695)
- 120g Ziegenfrischkäse (Art.Nr. 2537)
- Nach Belieben: Chilischote mild, blaue Trauben, Salz, Pfeffer
- Alternative: Dinkel-Flammkuchenböden (Art. Nr. 4276)

**Tipp:** Hefeteig schon am Vorabend mit der halben Menge Hefe ansetzen und im Kühlschrank ruhen lassen.

Für eine vegane Variante die Crème fraîche durch veganen Joghurt (z. B. Haferjoghurt Art.Nr. 2384) ersetzen und den Ziegenfrischkäse weglassen. Das Ganze nach Belieben mit gehackten Nüssen oder anderen Kernen bestreuen.

### Und so geht's:

Teig: Hefe zerbröseln und mit Zucker verrühren, bis die Hefe flüssig wird. Mehl, Salz, Olivenöl und 175 ml lauwarmes Wasser in eine Schüssel geben. Angerührte Hefe zugeben und sofort mit den Knetbacken des Handrührgerätes zu einem glatten Teig verkneten.

Teig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen. Den Backofen auf 250°C vorheizen; hierbei ein leeres Backblech gleich miterhitzen.

Belag: Thymian abbrausen, trockenschütteln, von den Zweigen streifen und klein hacken.

Crème fraîche mit 2/3 des Thymians verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Rübchen putzen, schälen und in ca. 2 mm breite Scheiben hobeln. Die Zitrone auspressen und mit 2EL Olivenöl und dem süßen Senf verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Darin die Mairübchenscheiben wenden. Ziegenfrischkäse in Scheiben schneiden. Den Teig halbieren. Die Hälfte des Teiges auf einer bemehlten Arbeitsfläche sehr dünn oval ausrollen, dann auf ein Backpapier legen. Die Hälfte der Crème fraîche dünn auf dem Boden verstreichen, mit der Hälfte der Rübchenscheiben und des Käses belegen. Das heiße Blech vorsichtig aus dem Ofen nehmen, den belegten Flammkuchen samt Backpapier darauf gleiten lassen und sofort wieder auf der zweiten Schiene von oben in den Ofen schieben. 10-12 Minuten goldbraun backen.

Chili waschen, halbieren und die Kerne entfernen. Anschließend zunächst in Spalten, dann in feine Würfel schneiden. Weintrauben waschen, von den Stielen abzupfen und halbieren.

Flammkuchen aus dem Ofen holen, mit Chili, Thymian und Weintraubenhälften garnieren und sofort servieren. Mit der zweiten Hälfte ebenso verfahren.

Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen!

Bei Rückfragen sind wir für Sie erreichbar:  
Tel. (0 72 23) 8 06 22 30  
E-Mail: [info@deckersbiohof.de](mailto:info@deckersbiohof.de)  
[www.deckersbiohof.de](http://www.deckersbiohof.de)

**DECKERS BIOHOF**