



Flammkuchen mit Rotkohl und Apfel

Egal, ob auf dem Weihnachtsmarkt oder aus dem heimischen Backofen: Ein knuspriger Flammkuchen ist immer ein Genuss. Wir haben ein tolles Rezept für einen vegetarischen Flammkuchen mit Rotkohl und Apfel im Gepäck. Echtes Soulfood für die kalte Jahreszeit, das mit etwas weniger Kalorien als ein normaler Flammkuchen punktet.

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Wartezeit: 30 Minuten

Zutaten (für 2 Portionen)

- 200 g Dinkelvollkornmehl
- 120 ml heißes Wasser
- ½ TL Salz
- 1 EL Olivenöl
- 200 g Rotkohl
- 1 kleiner Apfel
- 1 Schalotte
- 3 EL saure Sahne
- 2 EL gehackter Thymian
- 1 EL Olivenöl
- eine Prise Zimt und Muskat
- Salz & Pfeffer

1 Mehl, Wasser, Salz und Olivenöl zu einem glatten Teig verkneten und für 30 Minuten ruhen lassen.

2 In der Zwischenzeit den Kohl vom Strunk befreien und in feine Streifen schneiden. Einen Esslöffel Öl in der Pfanne erhitzen und den Kohl etwa 10 Minuten anbraten, bis er weich wird. Den Rotkohl mit Salz, Pfeffer, Zimt sowie Muskat würzen und etwas abkühlen lassen.

3 Den Ofen auf 220° C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Schalotte pellen und in dünne Ringe schneiden. Den Apfel in Scheiben schneiden – bei Bedarf entkernen. Den Teig teilen und auf einer bemehlten Fläche sehr dünn ausrollen. Die Fladen auf je ein Blech

mit Backpapier legen und mit saurer Sahne bestreichen.

4 Den Kohl zusammen mit den Äpfeln und der Schalotte auf die Fladen geben. 10–12 Minuten backen und anschließend mit Thymian bestreuen.

Tipp: Für eine vegane Variante kann statt der Sahne einfach eine Frischecreme verwendet werden.

Guten Appetit!