



Aus der Heimat der Frische

 80 Minuten

 Einfach

## Flammkuchen mit Roter Bete und herzhaftem Käse

Selbstgemachter Flammkuchen mit Roter Bete, Käse und frischem Feldsalat. Diese leckere Alternative zur klassischen Variante ist ein echter Hingucker.

 *So wirds gemacht :*

### Schritt 1

Für den Teig die Hefe mit etwas Wasser verrühren und 10 Minuten stehen lassen. Das Mehl in eine Schüssel sieben, die Hefemischung, das übrige Wasser, 3 EL Öl und etwas Salz zugeben. Alles zu einem glatten Teig verkneten und zugedeckt 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

### Schritt 2

Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Rote Bete ebenfalls halbieren und in Scheiben schneiden. Feldsalat putzen und trocken schleudern. Den Burlander herzhaft in etwa 3 cm lange Streifen schneiden.

### Schritt 3

Aufgegangenen Teig vierteln. Jedes Teigstück auf einem großen Stück Backpapier zu einer hauchdünnen ovalen Platte ausrollen, mit je 100 g Frühlingsquark bestreichen und mit Roter Bete und Zwiebeln belegen. Mit Salz und Pfeffer würzen und Käsestreifen darüber verteilen.

### Schritt 4

Flammkuchen im vorgeheizten Backofen auf unterster Schiene bei 180 °C (Gas: Stufe 3, Umluft 160 °C) ca. 25–30 Minuten backen. Feldsalat in restlichem Öl, Essig, Salz und Pfeffer marinieren und nach dem Backen als Topping auf die Flammkuchen geben.

### Nährwerte



### Zutaten

4 Stück

20 g frische Hefe

400 g Mehl

250 ml lauwarmes Wasser

4 EL Öl

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

2 rote Zwiebeln

4 Stück gegarte Rote Bete (vakuumiert)

50 g Feldsalat

400 g MILRAM Frühlingsquark

150 g MILRAM Burlander herzhaft

1 EL Balsamicoessig

1 Portion enthält durchschnittlich:

Brennwert (kJ/kcal): 2862/680

Fett (g): 22,9

Kohlenhydrate (g): 88,6

Eiweiß (g): 24,9