



Ziegenkäse-Flammkuchen

mit Thymian und Honig



20-30min



4 Personen

Auf unseren Flammkuchenteig kommt heute ein absolutes Dreamteam! Herzhafter Ziegenkäse und Thymian ergänzen sich wunderbar, der Honig rundet alles ab. Thymian ist übrigens entzündungshemmend, kann also bei einer Erkältung und Halsschmerzen helfen. Da schlagen wir doch gleich doppelt so gern zu!

Was du von uns bekommst

- Sauerrahm ⁷
- Ziegenfrischkäse Saint Maure ⁷
- rote Zwiebel
- Thymian
- Apfel
- Honig
- Flammkuchenteig ^{1,7}

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- 2 Backbleche
- Backrohr mit Ober-/Unterhitze

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 600.0kcal, Fett 17.6g, Eiweiß 17.9g, Kohlenhydrate 89.7g



1. Zwiebel scheiden

Das Rohr auf 220°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Die **Zwiebeln** schälen und in sehr dünne Ringe schneiden. Anschließend die **Ringe** vorsichtig auseinander ziehen.



2. Apfel schneiden

Die **Äpfel** vierteln, Kerngehäuse rausschneiden. Dann die **Äpfel** in dünne Scheiben schneiden.



3. Flammkuchen vorbereiten

Die **Teige** auf je ein Backblech ausrollen, dabei sollte das Papier unter dem **Teig** liegen. Nun die **Teige** gleichmäßig mit **Sauerrahm** bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen.



4. Flammkuchen belegen

Zwiebeln und **Äpfel** auf den **Teigen** verteilen. **Ziegenkäse** mit einem Teelöffel oder den Händen in kleinen Klümpchen auf den **Flammkuchen** verteilen.



5. Flammkuchen backen

Die **Thymianblättchen** grob von den Stängeln ziehen und über die **Flammkuchen** streuen. Nun alles ca. 15-20Min. goldbraun backen. Die Bleche nach der Hälfte der Zeit tauschen damit sie gleichmäßig backen.



6. Fertigstellen

Zum Schluss die **Flammkuchen** aus dem Rohr nehmen und den **Honig** nach Geschmack darüber tröpfeln.