

## Bärlauch Flammkuchen

**Für ca. 2 Portionen:**

**Für den Teig**

**200 g Dinkelvollkornmehl**

**1 EL Rapsöl**

**120 ml Wasser**

**Salz**

**Für den Flammkuchen Belag**

**150 g Sauerrahm**

**15 g Bärlauch Pesto oder 30 g frischer Bärlauch**

**30 g getrocknete Tomaten**

**30 g Rucola**

**1 Speisezwiebel**

**120 g Cherrytomaten**

**15g Salatkernemischung**

**Zubereitung:**

- Mehl, Öl und Salz in einer Schüssel nach und nach mit Wasser vermischen und zu einem glatten Teig kneten
- Backofen auf 180° C (Ober- und Unterhitze) vorheizen
- Rucola waschen und abtropfen lassen
- Getrocknete Tomaten hacken
- Zwiebel schälen, halbieren und in Halbringe schneiden
- Cherrytomaten waschen und halbieren
- Sauerrahm mit Bärlauchpesto mischen und mit Pfeffer abschmecken
- Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben und den Teig möglichst dünn ausrollen und mit Bärlauch-Sauerrahm bestreichen
- Zwiebeln, Cherrytomaten und getrocknete Tomaten darauf verteilen und ca. 15 Minuten backen
- Flammkuchen mit Rucola und Salatkerne garnieren und mit Pfeffer würzen und genießen
- Wer möchte kann den Flammkuchen zusätzlich noch mit Parmesanhobeln garnieren

Guten Appetit 😊