

# Zweierlei glutenfreie Flammkuchen

**Für zwei Personen**

**Für den Flammkuchenteig:**

200 g Brotmehl-Mischung      1 TL Flohsamenpulver      3 EL neutrales Öl  
 $\frac{1}{2}$  TL Salz

**Für die Schmandcreme:**

300 g Schmand      3 EL Milch      Salz, Pfeffer

**Für den Flammkuchen 1:**

3 vorw. festk. Kartoffeln      1 Frühlingszwiebel      1 Zwiebel  
Salz      Pfeffer

**Für den Flammkuchen 2:**

$\frac{1}{2}$  Zucchini       $\frac{1}{2}$  Spitzpaprika      1 Handvoll Rucola  
5-6 getrock. Tomaten      15 g Pinienkerne      Salz, Pfeffer

**Für das Basilikum-Pesto:**

1 Knoblauchzehe      15 g Hartkäse      50 ml Olivenöl  
15 g Pinienkerne       $\frac{1}{2}$  Bund Basilikum      Salz, Pfeffer

**Für die Fertigstellung:**

3-4 Halme Schnittlauch      Kresse

**Für den Spinatsalat:**

200 g Babyspinat      2 Maracujas       $\frac{1}{2}$  TL Dijonsenf  
1 TL flüssiger Honig      1,5 EL Balsamicoessig      25 ml Olivenöl  
30 g Pinienkerne      Salz      Pfeffer

**Für den Flammkuchenteig:**

Den Backofen auf 225 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Einen Pizzastein in den Ofen legen und bereits aufheizen.

Flohsamenschalenpulver in 200 ml lauwarmem Wasser einrühren und 1-2 Minuten quellen lassen. Alle Zutaten für den Teig in eine Schüssel geben und zusammenkneten. Der Teig darf nicht zu fest sein, bei Bedarf mit etwas Wasser nacharbeiten. Den Teig auf einem Backpapier dünn ausrollen, sodass kleine runde Flammkuchen entstehen.

**Für die Schmandcreme:**

Schmand, Milch, Salz und etwas Pfeffer glattrühren. Flammkuchen damit bestreichen.

**Für den Flammkuchen 1:**

Kartoffeln schälen und fein hobeln. Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. Frühlingszwiebel waschen, putzen und in feine Ringe schneiden.

Flammkuchen mit Kartoffeln, Zwiebeln und Frühlingszwiebeln belegen.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

**Für den Flammkuchen 2:**

Zucchini in feine Scheiben schneiden. Paprika waschen, von Scheidewänden und Kernen befreien und in dünne Ringe schneiden.

Flammkuchen mit getrockneten Tomaten, Zucchini und Paprika belegen.

Pinienkerne anrösten und über den Flammkuchen verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**Für das Basilikum-Pesto:**

Pinienkerne in einer Pfanne leicht anrösten, bis die Kerne von allen Seiten leicht braun werden. Alle Zutaten in einem Mörser fein verreiben.

Olivenöl hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**Für die Fertigstellung:**

Die Flammkuchen im vorgeheizten Backofen etwa 12-14 Minuten backen. Im Anschluss das Blech auf den Backofenboden stellen und weitere 4-5 Minuten backen. Kartoffelflammkuchen mit geschnittenem Schnittlauch und Kresse bestreuen. Mediterranen Flammkuchen mit Basilikum-Pesto und Rucola servieren.

**Für den Spinatsalat:**

Spinat gründlich waschen. Maracujas halbieren und das Fruchtfleisch samt Kernen herauslösen. Das Fruchtfleisch durch ein feines Sieb in einen Mixer filtern, um die Kerne zu entfernen. Honig, Senf und weißen Balsamicoessig zum Maracujapüree in den Mixer geben. Auf mittlerer Stufe mixen und langsam das Olivenöl hinzugeben, um eine gleichmäßige Emulsion zu erzeugen. Im Anschluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Linda Köhler am 13. August 2025