



FLAMMKUCHEN À LA MONTENAUER



Zubereitungszeit: ca. 50 min



Schwierigkeit: mittel

ZUTATEN (FÜR 4 PERSONEN)

- 1 Kopf Blumenkohl (ca. 1 kg)
- 200 g Goudakäse
- 1 Ei (Größe M)
- Salz
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g Schmand
- Pfeffer
- 200 g Montenauer Schinken in Würfeln
- 60 g Lauchzwiebeln
- Thymian
- 300 g Kirschtomaten
- Backpapier

ZUBEREITUNG

Blumenkohl putzen, waschen und grob raspeln. Blumenkohl, Ei und Käse vermischen. Mit Salz würzen. 2 Bleche mit Backpapier auslegen. Blumenkohlmasse halbieren und jede Hälfte auf einem Blech zu einem Flammkuchenboden (ca. 28 cm Ø) formen.

Blechweise nacheinander im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 225 °C/ Umluft: 200 °C/ Gas: s. Hersteller) ca. 10 Minuten vorbacken.

Knoblauch schälen und ganz fein hacken. Schmand und Knoblauch verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lauchzwiebeln putzen, waschen und Röllchen schneiden.

Thymian waschen, trocken schütteln. Blättchen, bis auf etwas zum Garnieren, von den Stielen streifen. Tomaten waschen, abtropfen lassen und halbieren.



FLAMMKUCHEN À LA MONTENAUER



Zubereitungszeit: ca. 60 min



Schwierigkeit: mittel

ZUBEREITUNG

Schmand auf die Blumenkohlböden verteilen und glatt streichen. Mit Schinken, Lauchzwiebeln und Tomaten belegen und mit Thymian bestreuen. Blechweise nacheinander im vorgeheizten Backofen bei gleicher Temperatur ca. 12 Minuten backen.

Aus dem Ofen nehmen, anrichten und mit Thymian garnieren.

Guten Appetit!