



## MONTENAUER HERBST FLAMMKUCHEN



Zubereitungszeit: ca. 90 min



Schwierigkeit: leicht

### ZUTATEN (FÜR 1 FLAMMKUCHEN)

#### FÜR DEN TEIG //

400g Dinkelvollkornmehl  
1 Päckchen Trockenhefe  
1 1/2 EL Rohrzucker  
1 TL Salz  
2 EL Olivenöl  
200ml Wasser

2-3 Knoblauchzehen  
50g Montenauer Schinken

nach belieben viele Fetawürfel  
eine Hand voll Walnüsse  
Salz  
Pfeffer  
Rohrzucker  
Thymian  
Rosmarin

#### FÜR DEN BELAG //

1 Becher Creme Fraiche  
1/2 Hokkaido-Kürbis  
1 großer Apfel  
2 rote Zwiebeln

### ZUBEREITUNG

Die Hefe mit etwas warmem Wasser und dem Zucker auflösen. Mehl in eine Schüssel geben und die Ansatzhefe in der Mitte in eine Mulde füllen, Schüssel zudecken und 10 Minuten gehen lassen. Dann 200ml warmes Wasser und das Olivenöl langsam einrühren und den Teig mit den Knethaken des Handrührers kneten. Wieder in die Schüssel, zudecken und eine Stunde gehen lassen.

Währenddessen Kürbis, Zwiebeln und Knoblauch schälen und in dünne Spalten, den Knoblauch in Scheiben schneiden. Apfel ebenfalls in Spalten schneiden. Schinken in Streifen schneiden und die Walnüsse grob hacken.

Wenn der Teig gegangen ist, viereckig ausrollen, mit Backpapier auf ein Blech legen und mit Creme Fraiche bestreichen. Thymian und Rosmarin darüber und mit Salz und Pfeffer würzen. Alle Zutaten auf dem Teig verteilen.

Ab in den Ofen und bei 220°C Ober-Unterhitze ca. 20 Minuten backen. Fertig!