

# Brennnesselflammkuchen

## 1/2 Teig

Dauer: Mittel    Kategorie: Backrezepte Hauptspeisen Jausenrezepte Vegetarisch    Saison: Sommer    Für: 4 Personen



### Zutaten

1	HANDVOLL	Brennnesselblätter
125 ML		lauwarmes Wasser
1/2 PKG		frische Germ
1 PRISE		Zucker
250 G		Dinkelmehl
1 TL		Kräutersalz
2 EL		Öl

**Verfasst von:** Anke Eder

### Zubereitung

1. Im ersten Schritt hacken Sie die Brennnessel mit einem Messer oder einer Küchenmaschine klein.
2. Die Germ mit 1 Prise Zucker in handwarmem Wasser auflösen.
3. Dinkelmehl, Öl, Kräutersalz sowie die klein gehackten Brennnessel-Blätter zugeben und zu einem Teig verkneten.
4. Den fertigen Teig ruhen lassen.

### Info

## 2/2 Belag

Dauer: Mittel    Kategorie: Backrezepte Hauptspeisen Jausenrezepte Vegetarisch    Saison: Sommer    Für: 4 Personen



### Zutaten

2 EL	Joghurt
1 BECHER	Creme Fraiche
50 G	Hartkäse
	frische Kräuter
1	Knoblauchzehe
1	fein gehackte Zwiebel
1	Zucchini
	Salz
	Pfeffer

**Verfasst von:** Anke Eder

### Zubereitung

1. Zwiebel, Knoblauchzehe sowie einige frische Küchenkräuter (wie Petersilie, Schnittlauch) klein hacken.
2. Käse reiben und mit Creme Fraiche und Joghurt verrühren.
3. Den Belag mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Den Teig in vier Stücke teilen, jeweils dünn mit einem Nudelholz ausrollen, mit dem Belag bestreichen und mit einer dünn geschnittenen Zucchini belegen.
5. Der Flammkuchen wird bei 200°C rund 15 Minuten knusprig gebacken.