

KOCH REZEPT

DES MONATS

März 2025

Lauch-Feta Flammkuchen

Deine Zutaten

- 125 g Wasser
- 250 g Weizenmehl
- 15 g Rapsöl
- 5 g Salz
- 1 Stange Lauch
- 1 roter Zwiebel
- 150 g Feta
- 150 g Frischkäse fettarm
- 50 g Walnüsse gehackt
- Salz, Pfeffer

Nährwerte für 4 Portionen:

pro Portion 578,7 kcal/ 19,3 g
EW/32,8 g Fett/ 49,8 g KH = ca.
5 KE



Die Zubereitung

Wasser, Mehl, Rapsöl und Salz zu einem glatten Teig kneten. Nun ca. 30 min zugedeckt ruhen lassen.

Den Teig in 2 gleiche Teile schneiden und ausrollen. Auf zwei mit Backpapier belegte Backbleche legen.

Lauch in Ringe, Zwiebel und Feta würfelig schneiden. Teig mit Frischkäse bestreichen und anschließend Lauch, gehackte Walnüsse, Zwiebel und Feta darauflegen.

Ofen auf 230 Grad Heißluft vorheizen. Flammkuchen im vorgeheizten Ofen ca. 10 Min. backen, bis er braun wird oder Blasen wirft.

Tip: Je nach Saison und Vorlieben kann der Belag des Flammkuchens variieren.

Gut zu Wissen:

Lauch enthält viele Inhaltsstoffe, unter anderem Kalium, welches bei der Blutdruckregulation beteiligt ist.



Gutes Gelingen!

Johanna Fuchs

Diätologin | PVE Böhheimkirchen