

Kräuterladen Hollerblüte

Kräuter-, Wildkräuter-, Wildobst-, Früchte- und Blütenrezepte

Rezept des Monats November 2013

Kürbis-Trauben-Flammkuchen mit Brennesselsamen

Zutaten:

200 g Dinkelmehl (Type 630)
200 g Roggenmehl (Type 1150)
1 - 2 Teelöffel Mediteranes Kräutersalz
1 Päckchen Bio-Trockenhefe
1 - 2 EL Wildkräuteröl
ca. 1/4 Liter lauwarmes Wasser
ca. 360 - 400 g geputzten Hokkaidokürbis (oder Moschuskürbis)
1 - 2 rote Zwiebeln, in feine Ringe geschnitten
3 EL Wildkräuteröl zum Andünsten
Wildes Kräutersalz aus der Gewürzmühle (Menge nach Geschmack)
150 g Ziegenfrischkäse
200 g Crème fraîche
180 - 200 g rote Weintrauben ohne Kerne, halbiert
3 Esslöffel Brennesselsamen
150 g Gouda gerieben
bunten Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Für den Teig in einer Rührschüssel beide Mehlsorten mit dem Wildkräutersalz und der Hefe mischen. Wildkräuteröl und Wasser dazugeben und alles mit dem Handrührgerät mindestens 5 Minuten zu einem glatten, elastischen Teig kneten. Den Teig in eine mit Mehl ausgestäubte Schüssel geben, mit einem Küchentuch abdecken und an einem warmen Ort ca. 45 Minuten gehen lassen.

Wildkräuteröl in eine Pfanne geben und erhitzen. Darin den, in mundgerechte Scheiben (ca. 2 – 3 mm) geschnittenen, Kürbis bei mittlerer Temperatur etwa 10 Minuten andünsten. Mit Wildem Kräutersalz und etwas bunten Pfeffer aus den Gewürzmühlen würzen.

Den Backofen auf 220° (Umluft 210°) vorheizen.

Den Teig nochmal gut kneten und in 3 Portionen teilen, jeweils zu einem runden oder länglichen, möglichst dünnen Fladen ausrollen und jeweils einen Fladen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. (Sie können den Teig aber auch halbieren und jeweils ein Backblech damit belegen.) Mit der Gabel mehrmals in die Fladen einstechen. Ziegenfrischkäse mit der Crème fraîche vermischen und auf die Fladen streichen. Mit dem Wilden Kräutersalz aus der Mühle würzen. Jeden Fladen mit 1 Esslöffel Brennesselsamen bestreuen und mit den Kürbisscheiben, Zwiebelringen und halbierten Trauben dekorativ belegen. Den geriebenen Gouda darüber streuen und etwas bunten Pfeffer aus der Mühle darüber mahlen. Die Fladen etwa 15 Minuten goldbraun backen. Dann in Stücke schneiden und warm servieren.

Dazu ein köstlicher Salat mit Wildkräutern. Guten Appetit!