

# Flammkuchen mit Ziegenfrischkäse und Trauben

Zutaten | 4 Portionen

400 g	Mehl
1 TL	Salz
1 EL	Öl
220 ml	Wasser
150 g	Trauben
2 Zweige	Rosmarin
20 g	Pinienkerne
200 g	Ziegenfrischkäse
	Meersalz
2 EL	Honig

Zubereitungszeit: 20 Min., Ruhezeit: 30 Min.

## Zubereitung:

- Mehl, Salz, Öl und Wasser in eine Schüssel geben und mit dem Knethaken des Handrührgerätes schnell zu einem glatten Teig verkneten. Anschließend den Teig abgedeckt bei Zimmertemperatur 30 Minuten ruhen lassen.
- Für den Flammkuchen den Teig dann so dünn wie möglich ausrollen. Backblech mit Backpapier auslegen und den ausgerollten Teig darauf legen.
- Trauben waschen und halbieren. Rosmarin waschen, trocken tupfen und die Nadeln von den Stielen zupfen.
- Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten.
- Teig mit Ziegenfrischkäse bestreichen, Traubenhälften, Pinienkernen und Rosmarin bestreuen und mit etwas Meersalz würzen. Honig darüber träufeln, in den vorgeheizten Backofen (240 °C Ober-/Unterhitze) ca. 6 Minuten backen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 200 g

## Nährwertabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
260 kcal	5,18 g	43,8 g	8,4 g	29,6 mg