



# Kürbis-Birnen-Flammkuchen mit Feldsalat und Kürbiskernen

Zeit gesamt  
40min

Zubereitungszeit  
25min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Thymian, frisch	5 g
Crème fraîche	200 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Hokkaidokürbis	1 St.
Birnen	2 St.
Zwiebeln, rot	1 St.
Pizzateig mit Tomatensauce	1 St.
Öl	8 EL
Kürbiskerne	50 g
Essig	3 EL
Honig	1 EL
Wasser	2 EL
Zucker	
Feldsalat	150 g

## Zubereitung



### Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Teller, kleine Pfanne, Backblech mit Backpapier,  
Salatschleuder

1. Ofen auf 220 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Thymian waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen streifen und fein hacken. In einer Schüssel Thymian mit Crème fraîche vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Kürbis waschen, Enden entfernen, halbieren und Kerne mithilfe eines Löffels herauskratzen. Kürbishälften in ca. 0,2 cm dünne Scheiben hobeln oder schneiden. Birnen waschen und bis zum Kerngehäuse ebenfalls in ca. 0,2 cm dünne Scheiben hobeln. Rote Zwiebel halbieren, schälen und in dünne Scheiben schneiden.
3. Teig samt Backpapier abrollen und mit Crème fraîche bestreichen, Tomatensauce anderweitig verwenden. Zuerst mit Kürbis, dann mit Birne und abschließend mit Zwiebel belegen, Flammkuchen mit jeweils 1 EL Öl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Flammkuchen auf Backbleche geben und im Ofen ca. 15 Min. backen. Bleche nach ca. 8 Min. wechseln. Schüssel säubern.
4. Kürbiskerne in der Pfanne auf hoher Stufe ca. 2–3 Min. unter Schwenken fettfrei anrösten, salzen und auf einem Teller beiseitestellen.
5. Für das Dressing 6 EL Öl, 3 EL Essig, 1 EL Honig und 2 EL Wasser in der gesäuberten Schüssel mischen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Feldsalat waschen, trocken schleudern und in der Schüssel mit dem Dressing mischen.

6. Flammkuchen aus dem Ofen holen, in Stücke schneiden, mit Feldsalat auf Tellern anrichten und mit Kürbiskernen bestreut servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Wenn du keinen Gemüsehobel hast, kannst du stattdessen natürlich auch ein Messer benutzen. Weil die Schale des Hokkaidokürbisses besonders dünn ist, kann sie übrigens problemlos mitgegessen werden.

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	728 kcal
Kohlenhydrate	99 g
Eiweiß	16 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	32 g