



# Mini-Flammkuchen mit Roter Bete

Zeit gesamt  
40min

Zubereitungszeit  
25min

Schwierigkeit  
Mittel



## Zutaten

für 4 Portionen

|                      |        |
|----------------------|--------|
| Weizenmehl, Type 405 | 450 g  |
| Wasser               | 200 ml |
| Salz                 | 1 TL   |
| Olivenöl             | 4 EL   |
| Rote Bete, vorgegart | 250 g  |
| Frühlingszwiebeln    | 4 St.  |
| Zitronen             | 1 St.  |
| Walnusskerne         | 4 EL   |
| Zucker               | 4 EL   |
| Ziegenfrischkäse     | 200 g  |
| Pfeffer, schwarz     |        |

## Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, Backblech mit Backpapier

1. Ofen auf 225 °C (Umluft) vorheizen. In einer Schüssel Mehl, Wasser, Salz und Öl zu einem glatten Teig verarbeiten. Teigkugel mit einem Küchentuch abgedeckt ca. 15 Min. ruhen lassen.
2. Rote Bete in dünne Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Wurzelenden entfernen und in dünne Ringe schneiden. Zitrone heiß waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen.
3. Eine Pfanne auf hoher Stufe erhitzen und Walnüsse ca. 2 Min. rösten. Mit Zucker bestreuen und ca. 2 Min. karamellisieren lassen. Aus der Pfanne nehmen, salzen, leicht abkühlen lassen und grob hacken.
4. In einer Schüssel Ziegenfrischkäse glatt rühren und mit Zitronenschale, -saft, Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Teig in 8 Portionen teilen und auf etwas Mehl zu dünnen Kreisen ausrollen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und mit der Ziegenkäsecreme bestreichen. Mit Rote Bete und Frühlingszwiebeln belegen. Im Backofen ca. 10–12 Min. backen. Mini-Flammkuchen vor dem Servieren mit dem Walnusscrunch bestreuen.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

|                |          |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 786 kcal |
| Kohlenhydrate  | 105 g    |
| Eiweiß         | 27 g     |
| Ballaststoffe  | 7 g      |
| Fette          | 28 g     |