



Flammkuchen

Zutaten für den Teig (für 4 Personen)

- 250 g Weizenvollkornmehl
- 125 ml warmes Wasser
- 4 EL Olivenöl
- Salz



Zubereitung

- Aus den Zutaten einen Teig kneten, 30 Minuten ruhen lassen.

Kürbisflammkuchen mit Ziegenkäse und Birne

(Nährwerte pro Portion: 353 kcal, 12,4 g Eiweiß, 20,1 g Fett, davon 7 g gesättigt)

Zutaten für den Belag (für 4 Personen)

- 80 g Ziegenkäse (Rolle)
- 150 g Kürbis in Würfeln (z.B. Hokkaido, Butternut)
- 100 g Birne in Streifen
- 50 g saure Sahne
- 25 g Schmand
- Rosmarin, Honig, Salz

Flammkuchen mit Aprikose und Käse

(Nährwerte pro Portion: 326 kcal, 12 g Eiweiß, 21 g Fett, davon 7,9 g gesättigt)

Zutaten für den Belag (für 4 Personen)

- 100 g Käse (z.B. Camembert, Feta)
- 150 g Aprikose in Streifen
- 40 g Lauchzwiebel in Ringen
- 50 g saure Sahne
- 25 g Schmand
- Salz

Zubereitung

- Teig dünn ausrollen.
- Aus Schmand und saurer Sahne mit etwas Salz eine Crème herstellen.
- Den Backofen auf die höchste Stufe vorheizen. Ein heißes Blech entnehmen und dieses umdrehen. Auf die Rückseite den Teigling legen.
- Flammkuchen nach Herzenslust belegen.
- Flammkuchen auf dem heißen Blech ca. 6-7 Minuten im Ofen backen.

Herzhafter Bauerntopf

(Nährwerte pro Portion : 438 kcal, 31,5 g Eiweiß, 23 g Fett, davon 9,6 g gesättigt)

Zutaten (für 4 Personen)

- 500 g Rinderhackfleisch
- 500 g Kartoffeln in daumengroßen Würfeln
- 200 g Paprikawürfel
- 200 g Zwiebelwürfel
- 100 g Zucchiniwürfel
- 100 g Auberginenwürfel
- 70 g Staudensellerie in Würfeln
- 600 ml Wasser
- 2 EL Tomatenmark
- 1 EL Rapsöl
- 2 gewürfelte Knoblauchzehen
- 50 g saure Sahne
- 20 g Maismehl
- Thymian, Majoran, Rauchpaprika, Lorbeerblatt, Salz

Zubereitung

- Das Hackfleisch mit Zwiebel und Knoblauch in einem Topf in Rapsöl braten und herausnehmen.
- Das Gemüse im Topf anbraten, das Tomatenmark hineingeben und mit anrösten. Nun die Hackfleischmasse wieder hinzufügen.
- Mit dem Wasser aufgießen und die Kartoffeln hineingeben. Gewürze hinzufügen.
- Bei mittlerer Hitze ca. 30 Minuten im geschlossenen Topf dünsten lassen.
- Saure Sahne mit dem Maismehl vermengen und damit den Bauerntopf abbinden.

Guten Appetit!

wünscht
Roxana J. Nolte-Jochheim,
Ltd. Ernährungstherapeutin
der Nordseeklinik Westfalen

