



KICHERERBSEN-FLAMMKUCHEN MIT BIRNE UND LAUCH (GLUTENFREI)

Für 2 Personen:

Für den Teig:

150 g Kichererbsenmehl

200 ml Wasser

3 EL Olivenöl

1 EL Zitronensaft

1 Knoblauchzehe, geschält und gehackt

1 TL Kräuter der Provence

2/3 TL Salz

Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Für den Belag:

2 große Stangen Lauch

2 kleine, feste Williams-Birnen

1 EL Zitronensaft

1 EL Olivenöl

50 ml Sojasahne (alternativ:

Hafersahne oder andere Sahne)

1/2 – 3/4 TL Salz

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 kleine Handvoll Rucola

Optional: 100 g Schaf- oder

Ziegenfeta, zerbröckelt (kann für

eine vegane Version einfach

weggelassen werden)

Zeitaufwand:

ca. 40 Minuten plus 30 Minuten

Wartezeit

Alle Zutaten für den Teig mischen und mindestens 30 Minuten ruhen lassen.

Ein Backblech auf die mittlere Schiene im Backofen geben und den Backofen auf 220 °C Umluft vorheizen.

In der Zwischenzeit den Lauch putzen und bis zum Ansatz des dunklen, festeren Grüns in feine Ringe schneiden. Die Birnen der Länge nach vierteln, entkernen, in dünne Schnitze schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und beiseitestellen.

In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen und den Lauch ca. 3 Minuten unter Rühren anbraten. Sojasahne und Salz hinzufügen und weitere 2 Minuten köcheln lassen, dann vom Herd nehmen.

Das vorgeheizte Backblech vorsichtig mit Topflappen aus dem Ofen nehmen. Das ist jetzt unser „Backofenstein“, auf dem der Flammkuchen schön knusprig wird. Das Backblech mit Backpapier auslegen und den Teig mit einem Esslöffel dünn darauf verteilen, dabei eine runde oder ovale Form bilden. Auf der mittleren Backofenschiene 12 Minuten backen. Zwischendurch kontrollieren, dass er nicht verbrennt. Dann den Backofen auf Umluft und Oberhitze umschalten und weitere 4 Minuten backen, bis der Teig auf der Oberseite knusprig ist.

Den vorgebackenen Teig aus dem Ofen nehmen und die Lauchmischung aus der Pfanne gleichmäßig darauf verteilen. Dann die Birnenschnitze darauf verteilen, pfeffern und bei 220 °C Umluft und Oberhitze 5 Minuten backen.

Den Flammkuchen aus dem Ofen nehmen und mit dem Rucola und (optional) mit Feta garniert servieren.