



Mediterraner bunter Flammkuchen mit Garnelen

- **Portionen:** 6
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 20m
- **Fertig in** 40m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '40', 'cook_time' : '20m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '6', 'yield' : '' });
```

Der herzhaft - kusprige mediterrane Snack zum Glas Wein

Zutaten

- 250 g küchenfertige T.K. - Garnelen, aufgetaut, ohne Schale und Darm
- 5 junge Lauchzwiebeln in dünnen Ringen
- 100 g Zucchini in dünnen Scheiben
- 1 kleines Schälchen Kirschtomaten, gewaschen, geputzt
- 1 fein gewürfelte Knoblauchzehe
- 100 ml Crème fraiche
- 2 El T. K. italienische oder provenzalische Kräutermischung aus dem Supermarkt
- Salz, Pfeffer, Zucker
- Für den Teig:
 - 250 g Mehl
 - 10 g Hefe (1/4 Würfel)
 - 125 ml warmes Wasser
 - 2 El Sonnenblumenöl
 - ½ Tl Zucker
 - 1 Prise Salz

Zubereitungsart

Schritt1

Vorgehensweise in folgenden Schritten.

Schritt2

Der Teig:

Schritt3

Zunächst die Hefe im lauwarmen Wasser auflösen und mit dem Mehl, Salz, Zucker und dem Öl zu einem glatten Teig verarbeiten.

Schritt4

An einem warmen Ort ca. 30 min. abgedeckt ruhen, aufgehen lassen.

Schritt5

Danach den Teig noch einmal kräftig durchwirken, ausrollen und dem mit Backpapier ausgelegtem Backblech anpassen, oder in 6 Portionen teilen und zu dünnen, länglichen Fladen ausrollen.

Schritt6

In der Zwischenzeit die Lauchzwiebelringe mit dem Knoblauch glasig anschwitzen.

Schritt7

Die Zucchini schälen, halbieren und mit einem Teelöffel die Kerne entkernen, in Scheiben schneiden. Crème fraîche, mit den T. K. - Kräutern, Salz und Pfeffer verrühren, herzhaft abschmecken.

Schritt8

Nunmehr den Teig einstreichen, mit dem Lauch, den Zucchini und den Kirschtomaten gleichmäßig belegen.

Schritt9

Die waagrecht halbierten Garnelen verteilen, etwas frisch gemahlene Pfeffer, grobes Meersalz und etwas Sonnenblumenöl darüber geben.

Schritt10

Für ca. 8 - 10 min. in den auf 220 ° C vorgeheizten Backofen schieben, knusprig heraus backen.

Schritt11

Dazu reiche ich gerne eine herzhaft abgeschmeckte Sauce Aioli

Tags: flammkuchen, garnelen

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/mediterraner-bunter-flammkuchen-mit-garnelen/>