



# 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/>