



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Vollkorn-Flammkuchen mit Kürbis und roten Zwiebeln

- 2 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 1 EL GEFRO Gourmet Kürbis Cremesuppe
- 500 g Hokkaido-Kürbis
- 130 g Weizen-Vollkornmehl
- 130 g Weizenmehl, Type 405
- 4 EL Milch, 1,5 % Fett
- 150 g Magerquark
- Salz
- 2 rote Zwiebeln
- 100 g Schmand, 20% Fett
- 80 g Allgäuer Bergkäse, gerieben

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Vollkorn-Flammkuchen mit Kürbis und roten Zwiebeln

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

20,2 g Fett	49,4 g Kohlenhydrate	20,7 g Eiweiß	6,2 g Ballaststoffe	463 kcal
-------------	----------------------	---------------	---------------------	----------

Brennwert

Vollkorn-Flammkuchen mit Kürbis und roten Zwiebeln Den Backofen auf 200°C vorheizen. 500 g Hokkaido-Kürbis mit Schale in sehr dünne Scheiben schneiden. Die Kürbisscheiben auf einem Backblech verteilen und für ca. 5 Min. in den Ofen geben, herausnehmen und abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit 130 g Weizen-Vollkornmehl und 130 g Weizenmehl, Type 405 in einer großen Schüssel mischen. 4 EL Milch, (1,5% Fett) 4 EL Magerquark sowie 2 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** zugeben und mit einer guten Prise Salz zu einem glatten Teig verkneten.

2 rote Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden. Den Teig halbieren und mit dem Nudelholz zwei dünne Flammkuchenböden ausrollen. Die Böden auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche legen.

Den übrigen Magerquark mit dem Schmand und 1 EL **GEFRO Gourmet Kürbis Cremesuppe** verrühren. Die Böden mit der Quark-Schmand-Mischung bestreichen. Den Kürbis und die Zwiebelstreifen darauf verteilen. Mit 80 g geriebenem Allgäuer Bergkäse bestreuen und für etwa 10 - 15 Min. im Ofen knusprig backen.