



Flammkuchen mit Kichererbsen

Für den Teig:

250 g Mehl

125 ml Wasser

2 Esslöffel Liakada Natives Olivenöl extra 0,5 L

1 Prise(n) Salz

Für den Belag:

0.5 Dose Al Amier Kichererbsen

1 Esslöffel Liakada Natives Olivenöl extra 0,5 L

1 Teelöffel Paprikapulver

0.5 Teelöffel Lien Ying Kreuzkümmel gemahlen

30 g Rucola

0.5 Zwiebel

100 g saure Sahne oder Creme Fraiche

1 Knoblauchzehe, fein gehackt

Salz & Pfeffer

100 g Feta

Gesamtzeit: 1 h 10 min

Schwierigkeitsgrad: mittel

Portionen: 2 Personen

Flammkuchen mit Kichererbsen

1.

Mehl, Wasser, Olivenöl und Salz in einer Schüssel vermengen und zu einem glatten Teig kneten. Den Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und für etwa 30 min. ruhen lassen.

Den Backofen auf 220°C vorheizen.

Kichererbsen abspülen und abtropfen lassen. Diese dann in einer kleinen Schüssel mit dem Olivenöl, dem Paprikapulver und dem Kreuzkümmel mischen. Den Rucola waschen und trocken schleudern. Die Zwiebel in dünne Ringe schneiden.

Für die Sauce in einer Schüssel die saure Sahne oder Crème fraîche glatt rühren, bis sie eine gleichmäßige Konsistenz hat. Knoblauch hinzufügen und gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen, bis er die gewünschte Flammkuchenform hat. Die Sauce gleichmäßig auf dem Teig verteilen.

Anschließend die marinierten Kichererbsen, Zwiebelringe und den Feta (zerbröselt) darüber streuen. Den vorbereiteten Flammkuchen auf ein Backblech mit

Backpapier legen und für etwa 12-15 min. im vorgeheizten Backofen backen, bis der Teig knusprig und der Käse goldbraun ist.

Den Flammkuchen aus dem Ofen nehmen, mit frischem Rucola garnieren und nach Belieben mit etwas Pfeffer bestreuen. In Stücke schneiden und servieren.