



**Dauer:** Mittel

.....

**Kategorie:** Backrezepte Hauptspeisen Jausenrezepte  
Vegetarisch

.....

**Saison:** Sommer

.....

**Für:** 4 Personen

.....

**Verfasst von:** Anke Eder

.....

## Zutaten

### Teig

.....  
1  
HANDVOLL Brennnesselblätter

.....  
125 ML lauwarmes Wasser

.....  
1/2 PKG frische Germ

.....  
1 PRISE Zucker

.....  
250 G Dinkelmehl

.....  
1 TL Kräutersalz

2 EL            Öl

## Belag

2 EL            Joghurt

1 BECHER      Creme Fraiche

50 G            Hartkäse

frische Kräuter

1                Knoblauchzehe

1                fein gehackte Zwiebel

1                Zucchini

Salz

Pfeffer

## Zubereitung

1. Im ersten Schritt hacken Sie die Brennnessel mit einem Messer oder einer Küchenmaschine klein.
2. Die Germ mit 1 Prise Zucker in handwarmem Wasser auflösen.
3. Dinkelmehl, Öl, Kräutersalz sowie die klein gehackten Brennnessel-Blätter zugeben und zu einem Teig verkneten.
4. Den fertigen Teig ruhen lassen.
1. Zwiebel, Knoblauchzehe sowie einige frische Küchenkräuter (wie Petersilie, Schnittlauch) klein hacken.
2. Käse reiben und mit Creme Fraiche und Joghurt verrühren.
3. Den Belag mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4.

Den Teig in vier Stücke teilen, jeweils dünn mit einem Nudelholz ausrollen, mit dem Belag bestreichen und mit einer dünn geschnittenen Zucchini belegen.

5. Der Flammkuchen wird bei 200°C rund 15 Minuten knusprig gebacken.