

Glutenfreier Flammkuchen

Zutaten für 6 Portionen:

250 g Magerquark

½ dl Olivenöl

1 Ei

½ TL Salz

250 g glutenfreies Mehl

1 TL glutenfreies Backpulver

500 g Saisongemüse (z.B. grüner Spargel)

Fruchtige Variante: 2 Birnen

2 Frühlingszwiebeln in Ringe geschnitten

150 g Crème fraîche

Pfeffer

Salz

Je nach Geschmack mit 3-4 Tranchen Rohschinken, Käse (z.B. Gorgonzola) oder Nüssen verfeinern.

☞ Dazu passt ein frischer Salat.

Zubereitung:

1. Quark, Olivenöl, Ei und Salz in einer Schüssel verrühren. Mehl und Backpulver einfügen und untermischen. Teig auf einem, mit Backpapier bedecktem, Backblech auswallen.

2. Gemüse oder Obst rüsten, wenn nötig (z.B. Spargel) kurz im Dampf knackig garen. In kleine Stücke schneiden.

3. Teig mit Sauerrahm bestreichen, Gemüse und Zwiebeln darauf verteilen. Mit Pfeffer und Salz würzen.

4. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad ca. 15 – 20' backen.



Bildquelle [1]

Bratapfel-Zimtcrème

Zutaten für 6 Personen:

- 6 süss-säuerliche Äpfel, z. B. Topaz
- 2 EL Zucker
- 1-2 TL Zimt
- 250 g Halbfettquark
- 1.5 dl Halbrahm
- 2 EL Puderzucker
- 6 Stk. Glutenfreie Merengues



Bildquelle [2]

Zubereitung:

1. Backofen auf 200 °C vorheizen. Äpfel samt Schale auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. In der Ofenmitte ca. 35 Minuten backen. Äpfel aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen. Äpfel durchs Passe-vite in eine Schüssel drehen oder mit dem Mixer pürieren. Zucker und die Hälfte des Zimts dazumischen. Masse auskühlen lassen.
2. Quark dazurühren und kühl stellen. Merengues zerbröseln. Rahm mit Puderzucker steif schlagen. Merenguesbrösel in Schüsselchen verteilen. Apfelcreme daraufgeben. Mit Rahm garnieren. Mit restlichem Zimt bestreuen und servieren

Bildquellen:

1. <https://www.brigitte.de/rezepte/flammkuchen-mit-pilzen--birne-und-gorgonzola-10976318.html>
2. <https://migusto.migros.ch/de/rezepte/bratapfel-zimt-creme>

Rezept Flammkuchen adaptiert von: *Coop gluten- und laktosefreie Rezepte.*
(www.coop.ch/freefrom)

Rezept Bratapfel-Zimtcrème: <https://migusto.migros.ch/de/rezepte/bratapfel-zimt-creme>