

Wildkräuter-Flammkuchen

Es spriesst der Bärlauch, der Spitzwegerich, der Giersch und das Wiesen-Labkraut. Draussen an der **frischen Luft die ersten Wildkräuter** sammeln und ab in die **Küche** damit. Hier ein einfaches und schnelles Rezept.



Zutaten & Zubereitung

220 g Weizenmehl, Typ 550
2 EL Olivenöl
1 Eigelb
½ TL Meersalz
100 ml Wasser
3 EL Crème fraîche

Mehl, Olivenöl, Eigelb, Salz und Wasser zu einem Teig verarbeiten, 5 Minuten kneten und kurz ruhen lassen. Teig sehr dünn ausrollen und auf ein gefettetes oder mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Crème fraîche auf dem Teig verstreichen. Im vorgeheizten Ofen bei 220°C (Ober-/Unterhitze) 10 bis 15 Minuten backen.

60 bis 80 g Wildkräuter
z.B. eine Kombination aus Bärlauch,
Spitzwegerich, Löwenzahn und Wiesenlabkraut
2 EL Olivenöl
etwas Zitronensaft
etwas Salz

Die Wildkräuter fein geschnitten auf den gebackenen Teig verteilen und mit Olivenöl (vielleicht habt ihr ja schon euer eigenes Bärlauchöl ausgezogen) und etwas Zitronensaft beträufeln, wenn nötig mit etwas Salz bestreuen. Und natürlich die Gänseblümchen zur Dekoration nicht vergessen. Dazu ein frischer Salat serviert – perfekt!