

Gemüse-Flammkuchen



SARAH WIENER
STIFTUNG

Teig kneten, Teig ausrollen. Und dazu jede Menge Schnippel-Aufgaben. Beim Flammkuchen-Backen ist garantiert für jedes Kind eine Aufgabe dabei.

ZUTATEN FÜR 12 KINDER

- 500 g Dinkel-Vollkornmehl
- 300 ml Wasser
- Rapsöl: 5 EL (Teig) & 3 EL (Gemüse)
- Salz + Pfeffer
- 300 g Champignons
- 100 g Babyspinat
- 150 g Feta
- 2 rote Zwiebeln
- 300 g Sauerrahm

KÜCHENWERKZEUG

- Küchenwaage
- 2 große Schüsseln
- Messbecher
- Küchenpapier
- Küchenmesser
- Schneidebrett
- Nudelholz
- 2 Backbleche mit Backpapier
- Holzlöffel
- Topflappen

ZUTATEN FÜR 2 KINDER + 2 ERWACHSENE

- 250 g Dinkel-Vollkornmehl
- 150 ml Wasser
- Rapsöl: 2 EL (Teig) & 1 EL (Gemüse)
- Salz + Pfeffer
- 150 g Champignons
- 50 g Babyspinat
- 75 g Feta
- 1 rote Zwiebel
- 150 g Sauerrahm

(SAISONALE) ALTERNATIVEN

Sommer: Cocktailtomaten, Zucchini oder Paprika als Gemüsezutaten

Herbst/Winter: Kürbis, rote Bete, Lauch oder Kartoffeln (die Kartoffeln vorher garen). Auch Rotkohl bietet sich an (vorher 10 Minuten dünsten).



Allergene: Gluten (Dinkel), Milch/Laktose (Feta, Sauerrahm)

Kosten in Bio-Qualität pro Kind: unter 1 Euro

Mengenrechner: Die Anzahl der Portionen kannst du für viele unserer Rezepte anpassen unter www.familienkueche.de.



Gemüse-Flammkuchen

ZUBEREITUNG UND PÄDAGOGISCHE TIPPS

- 1** Das Mehl in einer Schüssel mit Wasser, Öl und etwas Salz mischen. Den Teig mit den Händen kräftig kneten und 15 Minuten ruhen lassen.
- 2** Die Champignons mit einem feuchten Küchenpapier säubern. Stielenden abschneiden. Champignons halbieren, in Scheiben schneiden und in einer großen Schüssel sammeln.
- 3** Den Backofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Den Spinat waschen und trocken schütteln. Feta mit den Händen zerbröseln. Zwiebeln in feine Streifen oder Würfel schneiden. Alles zu den Champignons geben und mit dem restlichen Öl vermischen.
- 4** Den Teig nochmals kneten und in zwei Hälften teilen. Damit das Backblech beim Ausrollen nicht verrutscht, ein leicht feuchtes Küchenpapier unterlegen. Je Backblech eine Hälfte Teig nehmen und vorsichtig auf die Blechgröße ausrollen.
- 5** Die Teige mit jeweils der Hälfte des Sauerrahms bestreichen. Die Champignon-Spinat-Mischung mit Pfeffer abschmecken und darauf verteilen. Den Flammkuchen ca. 25-30 Minuten backen.
- 6** Den fertigen Flammkuchen aus dem Ofen holen und vorsichtig salzen. In jeweils mindestens sechs Stücke schneiden und servieren.

Beim Kneten können sich alle Kinder abwechseln. Ist der Teig zu zäh, einfach etwas Wasser hinzugeben. Ist er zu flüssig, etwas Mehl.

Halbierte Pilze auf die Schnittfläche legen, so lassen sie sich sicher schneiden.

Die Zwiebeln von der Wurzel zur Spitze hin halbieren und auf die Schnittfläche legen. So lassen sie sich leichter schneiden und rollen nicht weg. Die Kinder können die Zwiebelschale zur Wurzel hin abziehen.

Teig mit wenig Mehl bestäuben, um das Ankleben am Nudelholz zu vermeiden.

Achte darauf, dass die Kinder dem heißen Ofen fernbleiben. Wird erst nach dem Backen gesalzen, dann tritt weniger Wasser aus dem Gemüse und der Flammkuchen wird knuspriger.

Hilf den Kindern beim Herausholen des Flammkuchens aus dem heißen Ofen.

TIPPS & TRICKS

Anstelle eines großen können auch viele kleine Flammkuchen ausgerollt werden. Dann entscheidet jedes Kind selbst über seinen Belag. Sind Reste übrig? Flammkuchen schmeckt auch kalt! Über Nacht im Kühlschrank aufbewahrt, können Reste auch noch am nächsten Tag gegessen werden.



Pilze sind empfindlich – sie mögen keinen Druck und keine Plastikverpackungen. Dadurch kriegen sie dunkle Stellen oder werden glitschig durch die Feuchtigkeit. Am besten kühl und trocken lagern!