

Gemüse- Flammkuchen



Mit seinem dünnen, knusprigen Teig und dem Gemüsebelag ist der Flammkuchen eine tolle Alternative zu Pizza. Zur Mahlzeit dieses Moduls gehört als Vorspeise noch eine Möhren-Cremesuppe.

Modul 4
Frühling



enthält Gluten (Dinkel), Milch/Laktose (Feta, Sauerrahm)



Kosten pro Kind: bis 1 Euro

Zutaten | 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
- Schneidebretter
- Nudelholz
- 2 Backbleche mit Backpapier
- Holzlöffel
- Topflappen

Zutaten | 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 Zwiebeln
- 150 g Sauerrahm

(Saisonale) Alternativen

Im Herbst und Winter kann der Spinat durch Lauch ersetzt werden. Auch Rotkohl bietet sich an (vorher 10 Minuten dünsten).

Gemüse- Flammkuchen



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 Grad Umluft vorheizen. Den Spinat waschen und trockenschütteln. Feta mit den Händen zerbröseln. Die Zwiebeln halbieren und auf die Schnittfläche legen. So können die Kinder die Zwiebelschale zur Wurzel hin abziehen. 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, geben Sie noch etwas Wasser hinzu. Ist er zu flüssig, etwas Mehl.

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

Auf der Schnittfläche liegend lassen sich die Zwiebeln leichter schneiden und rollen nicht weg.

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

Achten Sie darauf, dass die Kinder dem Ofen fernbleiben.

Wird erst nach dem Backen gesalzen, dann tritt weniger Wasser aus und der Flammkuchen wird knuspriger.

Helfen Sie den Kindern beim Herausholen des Flammkuchens aus dem heißen Ofen.



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!