

## Feigen-Ziegenkäse-Honig-Flammkuchen

### **Zutaten für zwei Personen:**

200 g Mehl  
1 Feige  
Rote Zwiebeln  
1 Becher Schmand  
Ziegenfrischkäse  
125 ml Wasser  
2 EL Öl  
Honig  
Salz, Pfeffer

### **Zubereitung:**

Aus Mehl (ich habe 150 g Vollkornweizenmehl und 50 g Weizenmehl genommen), Wasser, Öl und etwas Salz einen Knetteig herstellen. Der Teig darf nicht klebrig sein. Eventuell also noch etwas Mehl hinzugeben.

Zwiebeln und die Feige in dünne Scheiben schneiden. Den Schmand zusammen mit Pfeffer und Salz vermengen.

Anschließend den Teig dünn ausrollen. Hierzu lege ich ihn immer auf ein Backpapier, rolle ihn darauf aus und schiebe den Teig mit dem Backpapier auf das Blech. Funktioniert so am besten, finde ich.

Nun den Teig mit dem Schmand bestreichen. Zwiebeln und Feigen darauf verteilen und zuletzt etwas Ziegenfrischkäse auf dem Flammkuchen verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 °C ca. 10 Minuten backen.

Nach dem Backen etwas flüssigen Honig auf den Flammkuchen geben.