

# Lieblingsrezept

## Flammkuchen mit Trauben



### Zutaten

- ca. 250 g kernlose Weintrauben, rot oder weiß
- 250 g b\*Speisequark, 40%
- 100 g b\*Schmand
- 2 EL b\*Rapsöl
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 Bd. Schnittlauch, feingehackt
- 200 g herzhafter Käse a. Stück
- 1 rote Zwiebel, ca. 125 g
- 1 gelbe Zwiebel, ca. 125 g
- 1 Pk. Flammkuchen  
a. d. Kühlregal,  
z.B. „Flamm Marie“

### Zubereitung

Den Ofen auf der höchsten Stufe vorheizen: Optimal ist es, einen Pizzastein auf dem Rost auf der untersten Schiene mit vorzuheizen. Es geht aber auch ohne, dann den Ofen nur incl. Rost auf der untersten Stufe vorheizen.

Die Weintrauben waschen, trocknen und halbieren.

Quark mit Schmand und Rapsöl verrühren. Mit Salz und Pfeffer herzhaft würzen und die Hälfte des Schnittlauchs unterheben. Den Käse entrinden und klein würfeln. Zwiebeln pellen, halbieren und in dünne Halbringe schneiden oder hobeln.

Die Flammkuchenböden aus der Verpackung nehmen und die Folie entfernen.

Mit der Quarkmischung bestreichen, mit Zwiebelringen, Trauben und Käse belegen.

Die Flammkuchen nacheinander im Ofen 4-5 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen und der Flammkuchen knusprig ist.

Vor dem Servieren mit dem restlichen Schnittlauch bestreuen.



Weitere Rezepte in  
unserem Kochbuch auf  
[bioladen.de/rezepte](http://bioladen.de/rezepte)

*Da, wo es immer gut schmeckt.*

*bioladen* ★