

Flammkuchen

Flammkuchen geht immer, oder? Knuspriger Teig – köstlich belegt. Ob mit Speck oder ohne. Mit Ziegenkäse und Spinat, mit Äpfeln und Zwiebeln oder ganz anders.

Vorbereitung 30 Min. · Kochzeit 40 Min. · Gesamtzeit 70 Min. · 4 Portionen

Zutaten

für den Teig:

10 g frische Hefe
175 ml lauwarmes Wasser
250 g Mehl
1/4 TL Zucker
1 ordentliche Prise Salz

für den traditionellen Belag:

2 Zwiebeln
100 g Räucherspeck oder Schinkenwürfel
200 g Crème fraîche
1 EL Öl
1 TL Mehl
Salz und Pfeffer

für die Variante Apfel-Zwiebel-Flammkuchen

2 Apfel
1 Bund Frühlingszwiebeln
200 g Crème fraîche
1 EL Öl
1 TL Mehl

für die Variante Ziegenfrischkäse-Spinat-Flammkuchen

400 g Blattspinat (TK oder frisch)
150 g Crème fraîche
1 EL Öl
1 TL Mehl
100 g Kirschtomaten
150 g Ziegenfrischkäse
Salz und Pfeffer

Zubereitung

- 1.** Der Teig braucht Zeit. Ihr solltet ihn also rechtzeitig vorbereiten. Wir erinnern uns: Hefe hetzt man nicht! ;-) Los geht's! 10 g frische Hefe zerkrümeln und in einer großen Schüssel mit 175 ml lauwarmem Wasser verrühren. 1 TL Mehl und ¼ TL Zucker dazugeben und das Ganze ca. eine Stunde abgedeckt stehen lassen.
- 2.** Dann das übrige Mehl und eine ordentliche Prise Salz dazugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig nochmal abgedeckt eine Stunde gehen lassen.
- 3.** Knetet den Teig danach nochmal durch, rollt ihn aus und gebt ihn auf ein mit Backpapier belegtes Backblech.
- 4.** Dann bereitet ihr den Belag vor. Schält 2 Zwiebeln und schneidet sie in feine Würfel. Würfelt den Speck klein (oder kauft direkt gewürfelten Schinken). Gebt 200 g Crème fraîche, 1 EL Öl und 1 TL Mehl in eine Schüssel und rührt das Ganze glatt. Hebt dann Zwiebeln und Speck unter und würzt das Ganze mit Salz und Pfeffer.
- 5.** Verstreicht die Crème-fraîche-Zwiebel-Speck-Masse auf dem Teig und backt den Flammkuchen ca. 15 bis 18 Minuten bei 230 °C Ober-/Unterhitze.
- 6.** Teig wie oben beschrieben zubereiten. Zwei Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in kleine Stifte schneiden.
- 7.** Bund Frühlingszwiebeln waschen, Ende abschneiden und den Rest in feine Ringe schneiden.
- 8.** 200 g Crème fraîche mit 1 EL Öl und 1 TL Mehl glattrühren.
- 9.** Äpfel und Frühlingszwiebeln untermischen.
- 10.** Den Teig auf einem mit Backpapier belegten Backblech ausrollen, mit der Mischung bestreichen und ca 15-18 Minuten bei 230 °C Ober-/Unterhitze backen.
- 11.** Teig wie oben in Absatz beschrieben zubereiten.
- 12.** TK-Blattspinat auftauen bzw frischen Spinat verlesen und waschen. Danach in einer Pfanne bei mittlerer Hitze dünsten und in sich zusammenfallen lassen. Den Spinat danach leicht ausdrücken.
- 13.** 150 g Crème fraîche mit 1 EL Öl und 1 TL Mehl glattrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 14.** Den Teig auf einem mit Backpapier belegten Backblech ausrollen und mit der Crème-fraîche-Mischung bestreichen, den Spinat darauf verteilen.
- 15.** 100 g Kirschtomaten halbieren und ebenfalls auf dem Teig verteilen. Danach 150 g Ziegenfrischkäse in kleinen Klecksen darüberstreuen.
- 16.** Den Flammkuchen jetzt ca 15-18 Minuten bei 230 °C Ober-/Unterhitze backen.