

FLAMMKUCHEN Kochbuch Teil 1
von [Köche-Nord.de](https://koeche-nord.de)

Downloadlink: <https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=516>

Imprint:

V. i. S. d. P.: Marcus Petersen-Clausen, Kirchweg 2, 30900 Mellendorf/Wedemark (DE) - Tel.: +49 179 6162 178

Dieses Dokument ist lizenziert unter der Creative Common Lizenz BY-SA 3.0.

(c) 2022 Marcus Petersen-Clausen

(c) 2022 Köche-Nord.de

Inhalt:

Vorwort **Seite 4**

Flammkuchen mit Ziegenkäse, Rosmarin und Honig nach Köche-Nord.de-Art **Seite 5**

Schneller Flammkuchen **Seite 6**

Schneller Flammkuchen mit Birne **Seite 7**

Spargel-Flammkuchen (1) **Seite 8**

Spargel-Flammkuchen (2) **Seite 9**

Flammkuchen mit Spargel und Garnelen **Seite 10**

Veganer Flammkuchen (1) mit Frühlingszwiebeln, Tofu und Zucchini **Seite 11**

Veganer Flammkuchen (2) **Seite 12**

Veganer Flammkuchen (3) mit Bärlauch und getrockneten Tomaten **Seite 13**

Veganer Flammkuchen (4) mit veganem Rahm, Räuchertofu,
Champignons und Zwiebeln **Seite 14**

Einfacher Flammkuchen **Seite 15**

Elsässer Flammkuchen, auch vegetarisch **Seite 16**

Pfälzer Flammkuchen - Tomate-Mozzarella **Seite 17**

Flammkuchen Elsässer Art (1) **Seite 18**

Flammkuchen Elsässer Art (2) **Seite 19**

Flammkuchen Elsässer Art, süß oder herzhaft, schnell und günstig **Seite 20-21**

Elsässer Flammkuchen **Seite 22**

Elsässer Flammkuchen schnell und preiswert **Seite 23**

Blitzrezept für Elsässer Flammkuchen **Seite 24**

'Falscher' Elsässer Flammkuchen mit Blätterteig **Seite 25**

Flammkuchen Margherita-Art nach Köche-Nord.de **Seite 26**

Kartoffel-Flammkuchen-Gratin **Seite 27**

Herbst-Flammkuchen mit Kürbis, Birne und Haselnüssen **Seite 28**

Flammkuchen nach Köche-Nord.de Art (2) **Seite 29**

Flammkuchen nach Köche-Nord.de Art (1) **Seite 30**

Laugenbrötchen à la Flammkuchen

Laugenbrötchen mit Crème fraîche, Speckwürfeln und Lauchzwiebeln **Seite 31**

Flammkuchen mit Rotweinzwiebeln, Birnen und Gorgonzola **Seite 32**

Flammkuchen mediterran - mit Ziegenkäse, getrockneten Tomaten und Oliven **Seite 33**

Flammkuchen Barbecue-Art mit Steak und Kirschtomaten
(Zubereitung auf dem Grill) **Seite 34-35**

Inhalt:

Mini-Flammkuchen **Seite 36**

Flammkuchen mit Hefe (fachlich nicht richtig) **Seite 37**

Flammkuchen mit Tortilla-Wrap **Seite 38**

Griechischer Flammkuchen **Seite 39**

Apfel-Flammkuchen mit Zimt-Note **Seite 40**

Flammkuchen mit Birne und Ziegenkäse **Seite 41**

Flammkuchen Hawaii-Art nach Köche-Nord.de (MIT BILD) **Seite 42-43**

Flammkuchen "Currywurst" nach Köche-Nord.de **Seite 44**

Flammkuchen Salami Art nach Köche-Nord.de (MIT BILD) **Seite 45**

Raclette-Flammkuchen (Raclette mal anders) **Seite 46**

Flammkuchen mit Ziegenkäse und Honig **Seite 47**

'Falscher' Flammkuchen mit Yufka-Teig **Seite 48**

'Falscher' Flammkuchen **Seite 49**

Low Carb-Keto-Flammkuchen (ohne Mehl, low carb und keto geeignet) **Seite 50**

'Falscher' Flammkuchen à la Köche-Nord.de **Seite 51**

'Falscher' Flammkuchen mit Pizzateig **Seite 52**

Flammkuchen mit Champignons und Ziegenkäse **Seite 53**

Flammkuchen in drei Farben **Seite 54**

Flammkuchen mit Lachs vom Pizzastein **Seite 55**

Tortilla-Flammkuchen in 10 Minuten **Seite 56**

Flammkuchen Chorizo nach Köche-Nord.de (MIT BILD) **Seite 57**

Flammkuchen mit Zwiebeln, Bacon und Creme fraiche (MIT BILD) **Seite 58**

Flammkuchen mit Camembert und Preiselbeeren **Seite 59**

Flammkuchen mit Gemüse und Putenbrustfilet **Seite 60**

Vegetarischer Flammkuchen mit Rucola, Pesto, Cherrytomaten und Mozzarella **Seite 61**

Vegetarischer Flammkuchen mit Ziegenkäse und Feigen **Seite 62**

Vegetarischer Tomaten-Mozzarella-Flammkuchen **Seite 63**

Vegetarischer Flammkuchen mit Süßkartoffeln und roten Zwiebeln **Seite 64**

Vegetarischer Lauch-Flammkuchen **Seite 65**

Unser vegetarischer Flammkuchen **Seite 66**

Flammkuchen Köche-Nord.de-Art **Seite 67**



Vorwort:

In diesem Kochbuch möchte sich Marcus Petersen-Clausen von [Köche-Nord.de](https://koeche-nord.de) mal mit den verschiedenen Flammkuchenrezepten unserer Kochnische beschäftigen und Ihnen 60 Kochrezepte schenken! Dieses Buch ist der erste Teil zum Thema Flammkuchen weil wir noch diverse andere Flammkuchenrezepte haben die wir noch nicht online gestellt haben, die wir aber sicher auch in einem kostenlosem Kochbuch online stellen werden.

Freundliche Grüße
Marcus Petersen-Clausen
marcuspc@gmail.com
<https://www.koeche-nord.de>

unbezahlte Werbung:



Flammkuchen mit Ziegenkäse, Rosmarin und Honig nach Köche-Nord.de-Art

Menge: 1 Backblech

Für den Teig:

200 Gramm Weißmehl

2 Esslöffel Speiseöl

125 Milliliter Wasser

1 Teelöffel, gestrichen Tafelsalz

100 Gramm geriebenen Käse

Für den Belag:

200 Gramm Crème double

200 Gramm Zwiebeln

200 Gramm Ziegenweichkäse

3 Esslöffel Rosmarin, frisch, fein gehackt

2 Esslöffel Honig, flüssiger

Außerdem:

Speiseöl oder Margarine für das Blech

Für den Teig verarbeiten Sie das Weißmehl, das Speiseöl, das Wasser und das Tafelsalz zu einem geschmeidigen, nicht mehr klebenden Teig, eventuell fügen Sie noch etwas mehr Weißmehl hinzu. Dann rollen Sie den Teig dünn auf einem gefetteten Backblech aus und rollten in den Rand den Käse ein.

Die Crème Double salzen Sie nun leicht und geben sie auf den Teig. Danach schneiden Sie die Zwiebeln in sehr dünne Ringe und verteilen sie auf dem Teig. Den Ziegenkäse schneiden Sie anschließend in dünne Scheiben und legen ihn ebenfalls auf den Teig. Nun streuen Sie die Rosmarin-Blättchen darüber, bei getrocknetem Rosmarin sollten Sie bitte vorsichtiger dosieren.

Den Flammkuchen backen Sie jetzt auf höchster Stufe etwa 15 - 20 Minuten, bis der Rand schön braun ist und der Käse anfängt, zu zerlaufen.

Nach dem Backen geben Sie den flüssigen Honig mit einem Esslöffel in einem dünnem Strahl über den Käse oder reichen ihn separat dazu reichen. Diesen Flammkuchen sollten Sie sofort heiß servieren.

Unser Tipp:

wir von Köche-Nord mögen den Rand des Flammkuchens nicht so gerne, weil er uns zu hart ist. Deshalb hat sich Marcus Petersen-Clausen erlaubt den geriebenen Käse mit einzuarbeiten, damit er den Rand mitessen kann. Nach eigenem Geschmack können Sie den natürlich auch weg lassen.

Arbeitszeit: etwa 20 Minuten

Schneller Flammkuchen

Menge: 1 Portion

1 Paket Flammkuchen (Kühlregal)
2 Zwiebeln, in halbe Ringe dünn geschnitten
100 Gramm Speck, gewürfelt
1 Becher Crème double
1 Becher Schmand, 24 % Fett
etwas Pfeffer frisch aus der Mühle
etwas Tafelsalz
etwas Schnittlauch-Röllchen

Heizen Sie den Backofen auf 200 Grad Celsius (Umluft) vor.

Dann breiten Sie den Teig aus und rollen ihn ganz dünn aus. Den Schmand und die Crème double mischen Sie jetzt, würzen die Mischung und verstreichen sie auf dem Teig.

Dann dünsten Sie die Zwiebeln mit ganz wenig Wasser etwa 1 Minute bei 600 Watt in der Mikrowelle. Danach verteilen Sie die Zwiebeln mit dem Speck auf dem Belag und backen das Ganze etwa 20 Minuten (untere Einschub-Leiste) im Backofen. Serviert wird der Flammkuchen mit Schnittlauch-Röllchen bestreut.

Wenn Sie Kalorien sparen möchten, ersetzen Sie die Crème double einfach durch 20%igen Quark.

Dieses Gericht reicht für 2 - 3 Portionen, je nach Hunger.

Arbeitszeit: etwa 15 Minuten

Backzeit: etwa 20 Minuten

Schneller Flammkuchen mit Birne

Menge: 2 Portionen

1 Paket Blätterteig aus dem Kühlregal
1 Becher saure Sahne
1 Birne
4 Scheiben Rohschinken
1 große Gemüsezwiebel
etwas Tafelsalz und Pfeffer frisch aus der Mühle
etwas Thymian

Heizen Sie den Backofen auf 200 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) vor. Nebenbei rollen Sie den Blätterteig auf einem Backblech aus

Dann spülen Sie die Birnen kalt ab, entfernen das Kernhaus und schneiden das Fruchtfleisch in dünne Scheiben. Die Zwiebel ziehen Sie danach ab, halbieren sie und schneiden sie in feine Scheiben.

Nun verteilen Sie die saure Sahne auf dem Blätterteig und würzen sie mit dem Tafelsalz und dem Pfeffer. Die Zwiebelscheiben und die Birnenscheiben verteilen Sie danach darauf und bestreuen alles mit Thymian.

Anschließend backen Sie den Flammkuchen in etwa 15 - 20 Minuten im heißen Backofen goldbraun. Den Schinken schneiden Sie währenddessen in breite Streifen und verteilen ihn etwa 5 Minuten vor Ende der Backzeit auf dem Flammkuchen. Diesen Flammkuchen sollten Sie warm servieren.

Als Beilage empfehlen wir einen Blattsalat oder einfach nur ein Glas Weißwein.

Arbeitszeit: etwa 10 Minuten

Backzeit: etwa 20 Minuten

Spargel-Flammkuchen (1)

Menge: 4 Portion

250 Gramm Mehl
125 Milliliter Mineralwasser
1 Teelöffel Tafelsalz
8 Stangen Spargel, weiß
8 Stangen Spargel, grün
100 Gramm Speck, geräucherter, in dünne Streifen geschnitten
300 Gramm Crème fraîche
etwas Meersalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
4 Esslöffel Olivenöl, zum Beträufeln

Außerdem:

eventuell 100 Gramm geriebenen Käse (für den Rand des Teiges)

Sieben Sie das Mehl mit dem Tafelsalz in eine Schüssel und kneten Sie langsam das Mineralwasser mit den Knethaken des Handrührers unter. Dann geben Sie alles auf eine bemehlte Arbeitsfläche und kneten es mit den Händen weiter, bis ein glatter Teig entsteht.

Dann spülen Sie den Spargel kalt ab, schälen ihn und schneiden die unteren holzigen Enden ab. Dann schneiden Sie den Spargel in sehr dünne, schräge Scheiben und halbieren die Köpfe. Den Speck schneiden Sie nun bitte in feine Streifen.

Anschließend heizen Sie den Backofen auf 250 Grad Celsius vor; wenn Sie haben, können Sie einen Backstein verwenden.

Den Teig rollen Sie danach in entweder vier dünne Fladen oder einen großen Fladen aus. Dann bestreichen Sie den Teig mit Creme fraîche, würzen ihn gut und verteilen den Spargel sowie den Speck darauf.

Danach beträufeln Sie alles mit Olivenöl und würzen es noch mal gut mit Tafelsalz und Pfeffer. Gebacken wird der Flammkuchen im Backofen etwa 12-15 Minuten, danach servieren Sie ihn bitte heiß.

Unser Tipp:

Wir arbeiten gerne 100 Gramm geriebenen Käse in den Rand des Teiges, weil uns der Flammkuchen dann besser schmeckt und weil unsere Gäste dann den Rand gerne mitessen. Das ist allerdings Geschmackssache.

Arbeitszeit: etwa 20 Minuten

Ruhezeit: etwa 20 Minuten

Backzeit: etwa 12 - 15 Minuten

Spargel-Flammkuchen (2)

Menge: 4 Portionen

1 Kilogramm Spargel, weißer
100 Gramm Rucola
500 Gramm Frischkäse
150 Gramm Parmesan, frisch gerieben
300 Gramm Mehl
1 Beutel Trockenhefe
180 Milliliter Wasser, warmes
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer frisch aus der Mühle
etwas Zucker
1 Teelöffel Zitronensaft
Crema di Balsamico

Außerdem:

etwas Backpapier

Schälen Sie den Spargel. Dann erhitzen Sie die Schalen mit Wasser, Tafelsalz, Zucker und einem Teelöffel Zitronensaft und lassen das Ganze etwa 30 Minuten ziehen (nicht kochen, der Spargel wird sonst bitter). Die Schalen entfernen Sie danach, kochen den Sud ein, bis es nur noch etwa 2 - 3 Esslöffel sind. Dieser Schritt ist nicht zwangsläufig nötig, schmeckt aber sehr gut.

Währenddessen sieben Sie das Mehl mit etwa 1 Teelöffel Tafelsalz und der Trockenhefe in eine Schüssel, geben das warme Wasser dazu und kneten alles mit den Knethaken des Rührgerätes. Danach kneten Sie das Ganze mit den Händen durch. Der Teig sollte möglichst trocken sein und nicht kleben.

Nun lassen Sie den Teig im Backofen abgedeckt, bei maximal 50 Grad Celsius etwa 30 Minuten ruhen. Anschließend rollen Sie ihn auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech dünn aus. Den geschälten Spargel schneiden Sie jetzt in etwa 2 Zentimeter lange Stückchen, am besten quer, und dünsten ihn etwa 3-4 Minuten (je nach Dicke des Spargels).

Den Frischkäse rühren Sie dann unter die Reduktion (wenn Sie keinen Spargel-Sud haben, können Sie auch etwas Weißwein oder Milch nehmen), schmecken sie mit Tafelsalz, Pfeffer, Zitronensaft, gegebenenfalls Zucker (falls es doch etwas bitter geworden ist), ab und rühren den Parmesan unter. Den Teig bestreichen Sie danach mit der Frischkäse-Masse, den Spargel verteilen Sie dann darauf und drücken ihn etwas ein. Nun backen Sie den Flammkuchen etwa 15 Minuten bei 200 Grad Celsius (Umluft). Nach dem Backen belegen Sie den Flammkuchen mit Rucola und dekorieren ihn zum Schluss mit Crema di Balsamico.

Arbeitszeit: etwa 20 Minuten,

Flammkuchen mit Spargel und Garnelen

Menge: 1 Blech

250 Gramm Weißmehl
125 Milliliter Mineralwasser
1 Teelöffel Tafelsalz

200 Gramm Spargel, weißer, dünne Stangen
etwas Salzwasser
1 Scheibe Zitrone
3 Lauchzwiebeln, etwa, das Weiße davon
125 Gramm Garnelen, roh, küchenfertig vorbereitet
100 Gramm Schmand
150 Gramm Sauce Hollandaise
nach Belieben Tafelsalz und Pfeffer oder Zitronen-Pfeffer, aus der Mühle

Außerdem:
eventuell etwas Backpapier

Sieben Sie das Weißmehl mit dem Tafelsalz in eine Schüssel und kneten Sie langsam das Mineralwasser mit den Knethaken des Handrührers unter. Dann geben Sie alles auf eine bemehlte Arbeitsfläche und kneten es mit den Händen weiter bis ein glatter Teig entsteht.

Dann schneiden Sie die großen Garnelen eventuell in Stücke und teilen sie dabei auch längs. Den Spargel schälen Sie, dabei entfernen Sie den unteren holzigen Teil und schneiden ihn in Stücke. Danach teilen Sie die Stangen bitte auch längs. Dann blanchieren Sie den Spargel in kochendem Salzwasser kurz, geben die Zitronenscheibe dazu und lassen die Stangen gut in einem Sieb abtropfen.

Anschließend spülen Sie die Frühlingszwiebeln kalt ab, putzen sie und schneiden das Weiße davon schräg in Scheiben.

Nun rollen Sie den Teig dünn aus und geben ihn auf ein mit Backpapier belegtes Blech, beziehungsweise legen ihn auf ein Blech mit Backpapier.

Dann rühren Sie den Schmand mit der Sauce Hollandaise glatt und streichen ihn auf den Teig, dabei lassen Sie bitte rundherum einen kleinen Rand frei.

Danach verteilen Sie die Garnelen, den Spargel und die Lauchzwiebeln auf dem Teig, würzen sie nach Geschmack mit Tafelsalz und Pfeffer oder Zitronen-Pfeffer und im backen den Flammkuchen im vorgeheizten Backofen bei 225 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) etwa 20 Minuten.

Arbeitszeit: etwa 15 Minuten

Veganer Flammkuchen (1) mit Frühlingszwiebeln, Tofu und Zucchini

Menge: 1 Portion

100 Gramm Weißmehl
nach eigenem Belieben Wasser, lauwarmes (etwa 50 Milliliter)
1 Esslöffel Olivenöl
1 Prise Tafelsalz
100 Milliliter Sahne (Soja-Sahne)
1 Frühlingszwiebel
½ Zucchini (etwa 100 Gramm)
60 Gramm Tofu (Mandel-Nuss-Tofu)
2 Teelöffel Kräuter der Provence
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer frisch aus der Mühle

Geben Sie das Weißmehl, den Zucker und das Tafelsalz in ein Sieb und sieben Sie die Zutaten auf eine Arbeitsfläche. Dann kneten Sie den mit dem Speiseöl einen zu elastischen Teig. Diesen lassen Sie danach etwa 20 gehen.

Anschließend mischen Sie die Soja-Sahne mit den Gewürzen und schmecken sie mit Pfeffer und eventuell zusätzlichem Tafelsalz abschmecken. Die Frühlingszwiebel spülen Sie jetzt ab, schneiden Sie in Ringe. Dann entfernen Sie die Enden von den Zucchini, halbieren sie und schneiden sie in Scheiben. Den Mandel-Nuss-Tofu schneiden Sie bitte ebenfalls in Scheiben.

Danach wallen Sie bitte den Teig aus und verstreichen ungefähr die Hälfte der Soja-Sahne darauf. Die Zucchini, den Tofu und die Frühlingszwiebeln verstreuen Sie nun darauf und gießen den Rest der Soja-Sahne darüber.

Gebacken wird der vegane Flammkuchen bei 220 Grad Celsius etwa 15-20 Minuten.

Arbeitszeit: etwa 20 Minuten

Ruhezeit: etwa 20 Minuten

Backzeit: etwa 15 Minuten

Veganer Flammkuchen (2)

Menge: 4 Portionen

500 Gramm Weißmehl
300 Milliliter Mineralwasser
2 Esslöffel Rapsöl
200 Gramm Soja-Joghurt (Joghurtalternative)
200 Milliliter Soja-Sahne (Soja-Creme Cuisine)
1 Teelöffel Maisstärke, gehäuft
1 Prise Tafelsalz
1 Prise Pfeffer frisch aus der Mühle
etwas Kräuter-Salz (mit Knoblauch)

Außerdem:

2 Zwiebeln
1 Stangen Lauch/Porree
250 Gramm Tofu, geräuchert

Zunächst stellen Sie bitte den Teig her. Dazu vermengen Sie das Weißmehl, das Mineralwasser, etwa 2 Esslöffel Rapsöl und ein wenig Tafelsalz und kneten alles zu einem elastischen Teig. Den Teig müssen Sie dann bitte 60 Minuten ruhen lassen.

Währenddessen vermischen Sie für den Schmand-Ersatz zunächst den Soja-Joghurt mit der Soja-Sahne, anschließend geben Sie etwas Maisstärke hinzu. Danach vermischen Sie den Schmand-Ersatz beliebig mit Pfeffer, Tafelsalz und gegebenenfalls Kräuter-Salz.

Nun ziehen Sie die Zwiebeln ab, halbieren den Lauch, spülen ihn gründlich ab (in der Mitte ist immer ein bisschen Erde versteckt) und schneiden ihn mit dem Räucher-Tofu in dünne Scheiben. Danach erhitzen Sie etwas Rapsöl in einer Bratpfanne und braten die Zwiebeln, den Lauch und den Tofu kurz an.

Jetzt rollen Sie den Teig möglichst dünn aus, dann kann er mit dem veganen Schmand bestrichen werden. Darauf geben Sie bitte die angebratenen Zwiebeln, den Lauch und den geräucherten Tofu.

Zum Schluss backen Sie den belegten Flammkuchen für etwa 5-6 Minuten bei 220 Grad Celsius im Backofen.

Arbeitszeit: etwa 60 Minuten
Ruhezeit: etwa 60 Minuten
Backzeit: etwa 20 Minuten

Veganer Flammkuchen (3) mit Bärlauch und getrockneten Tomaten

Menge: 2 Portionen

Für den Teig:

250 Gramm Weizenmehl Type 550

150 Milliliter Mineralwasser

1 Teelöffel Tafelsalz

1 Prise Zucker

2 Esslöffel Olivenöl

Für den Belag:

150 Milliliter Soja-Sahne (Sojacreme Cuisine) oder Hafersahne

2 Esslöffel Weißmehl

1 Esslöffel Olivenöl

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer frisch aus der Mühle

1 Bund Frühlingszwiebeln

einige Tomaten, getrocknete

1 Bund Bärlauch

Außerdem: etwas Backpapier

Teig:

Sieben Sie das Weizenmehl, das Mineralwasser, das Tafelsalz und den Zucker auf eine Arbeitsfläche. Dann kneten Sie alles mit dem Olivenöl zu einem elastischen Teig und lassen ihn mit einem sauberen Küchentuch zugedeckt etwa 15 Minuten gehen.

Belag:

Während der Ruhezeit spülen Sie bitte die Frühlingszwiebeln kalt ab, schneiden sie in 1 Zentimeter breite Ringe und dünsten diese mit etwas heißem Olivenöl in einer Pfanne an.

Danach schmecken Sie die Frühlingszwiebeln bitte mit Tafelsalz und Pfeffer ab.

Anschließend rühren Sie die Soja-Sahne oder die Hafer-Sahne, das Weißmehl sowie den Esslöffel Olivenöl glatt und schmecken alles mit Tafelsalz und Pfeffer ab.

Danach heizen Sie den Backofen auf 220 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) vor.

Den Teig kneten Sie nach der Ruhezeit nochmal auf einer bemehlten Arbeitsfläche gut durch, rollen ihn 2-3 Millimeter dünn aus und legen ihn dann auf ein Backblech mit Backpapier. Danach verteilen Sie die Soja-Sahne-Mischung darauf und belegen den Fladen mit den gedünsteten Frühlingszwiebelringen. Die getrockneten Tomaten schneiden Sie jetzt in kleine Stücke und verteilen sie ebenfalls auf dem Teig. Dann zerschneiden Sie reichlich Bärlauch einfach mit der Schere und verteilen ihn auch auf dem Teig. Je mehr Bärlauch, desto besser - die Bärlauch-Zeit ist kurz! Zum Schluss backen Sie den Flammkuchen bei 220 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) etwa 10 Minuten.

Veganer Flammkuchen (4) mit veganem Rahm, Räuchertofu, Champignons und Zwiebeln

Menge: 2 Portionen

450 Gramm Weizenmehl Type 1050
1 Teelöffel Tafelsalz, 220 Milliliter Mineralwasser mit Kohlensäure
200 Gramm Soja-Joghurt (Joghurtalternative)
100 Gramm Soja-Sahne (Sojacreme Cuisine) oder andere vegane Sahne
1 Teelöffel Flohsamenschalen
nach eigenem Belieben Tafelsalz und Pfeffer (frisch aus der Mühle)
etwas Kreuzkümmel-Pulver, etwas Koriander-Pulver
etwas Limettensaft
1 Stange Lauch/Porree
8 Champignons
2 Esslöffel Weißmehl
4 große Zwiebeln oder Schalotten
200 Gramm Räucher-Tofu

Für den Teig geben Sie das Weißmehl und das Tafelsalz in ein Sieb und sieben die beiden Zutaten auf eine Arbeitsfläche. Dann verkneten Sie alles mit dem lauwarmen Wasser zu einem geschmeidigen Teig und stellen ihn etwa 30 Minuten mit einem sauberen Küchentuch abgedeckt zu Seite und lassen den Teig ruhen. Während der Ruhezeit mischen Sie bitte für den veganen Rahm den Soja-Joghurt, die Soja-Sahne und die Flohsamenschalen. Dann schmecken Sie das Gemisch mit Tafelsalz, Pfeffer, dem Limettensaft, Kreuzkümmel und dem Koriander ab.

Das Gemüse putzen Sie nun, spülen es kalt ab und lassen es in einem Sieb abtropfen, damit nicht zu viel Feuchtigkeit auf den Flammkuchen gelangt. Danach putzen Sie bitte die Pilze:

Pilze sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack. Deshalb sollten Sie die Pilze auch nie ins Wasser legen. Stattdessen lösen Sie bitte zwei Esslöffel Weißmehl in einer Schüssel Wasser auf und waschen die Pilze darin etwa 1-2 Minuten. Das Weißmehl wirkt wie Schmirgelpapier und die Pilze nehmen so kaum Wasser auf.

Den halbierten und abgespülten Lauch (in den Zwischenräumen ist immer ein wenig Erde), die Zwiebeln und die Pilze schneiden Sie jetzt in Ringe beziehungsweise in Scheiben. Anschließend schneiden Sie den Räucher-Tofu in Würfel.

Jetzt heizen Sie den Backofen auf 250 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) vor.

Dann teilen Sie den Teig in 3 Portionen und rollen diese möglichst dünn (etwa 5 Millimeter) aus. Zum Schluss verteilen Sie den Rahm mit einem Esslöffel auf dem Teig, belegen ihn und backen die Flammkuchen etwa 15 Minuten im Ofen.

Arbeitszeit: etwa 30 Minuten, Ruhezeit: etwa 30 Minuten, Backzeit: etwa 15 Minuten

Einfacher Flammkuchen

Menge: 1 Portion

200 Gramm Weißmehl
1 Teelöffel Tafelsalz
1 Esslöffel Speiseöl
110 Milliliter Wasser
200 Gramm Schmand
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer frisch aus der Mühle
etwas Muskat
2 Zwiebeln
100 Gramm Speck, in feinen Streifen oder Würfeln

Stellen Sie aus dem Weißmehl, dem Tafelsalz, dem Speiseöl und Wasser einen Teig her. Den Teig kneten Sie bitte solange, bis dieser nicht mehr an den Händen kleben bleibt, ansonsten müssen Sie noch etwas Weißmehl unterarbeiten. Danach lassen Sie den Teig, mit einem sauberen Küchentuch abgedeckt, mindestens 30 Minuten an einem warmen Ort ruhen.

Währenddessen rühren Sie den Schmand glatt und würzen ihn gerne mit etwas Tafelsalz, Pfeffer sowie Muskat. Außerdem ziehen Sie die Zwiebel ab, halbieren sie und schneiden sie in dünne Streifen.

Nun rollen Sie den Teig nun auf einer mit Weißmehl bestäubten Arbeitsfläche mit einem Nudelholz schön dünn aus und geben ihn auf ein Backblech oder einen Backstein. Danach bestreichen Sie den Teig bitte mit Schmand, verteilen die Zwiebel darauf und bestreuen den Flammkuchen mit dem Speck.

Zum Schluss wird das Gericht im vorgeheizten Ofen bei mindestens 200 Grad Celsius gut 20 Minuten gebacken.

Als Beigabe empfehlen wir ein Glas gekühlten Weißwein.

Arbeitszeit: etwa 25 Minuten
Ruhezeit: etwa 30 Minuten
Backzeit: etwa 20 Minuten

Elsässer Flammkuchen, auch vegetarisch

Menge: 4 Portionen

250 Gramm Weißmehl
2 Teelöffel Olivenöl
100 Milliliter Wasser
1 Teelöffel Tafelsalz
1 Becher Crème fraîche mit Kräutern
200 Gramm Speck, gewürfelt oder 2 Paprikaschoten, klein gewürfelt
150 Gramm Käse, geriebener
1 Zwiebel, in dünne Halbringe geschnitten

Außerdem:
etwas Backpapier

Verkneten Sie das Weißmehl, das Tafelsalz, das Speiseöl und das Wasser zu einem glatten Teig und lassen Sie ihn, mit einem sauberen Küchentuch abgedeckt, etwa 30 Minuten an einem warmen Ort ruhen.

Nach der Ruhezeit formen Sie den Teig bitte in vier kleine runde Ballen und rollen diese jeweils sehr dünn aus. Den ausgerollten Teig legen Sie jetzt auf mit Backpapier ausgelegte Backbleche und bestreichen sie mit der Crème fraîche. Anschließend bestreuen Sie die Flammkuchen bitte mit etwas Käse und belegen sie mit Speck sowie Zwiebelscheiben.

Gebacken wird das Gericht im Backofen bei 260 Grad etwa 4 Minuten, bis die Flammkuchen leicht knusprig sind. Sollte Ihr Ofen nur bis 220 Grad gehen, lassen Sie den Flammkuchen bitte etwa 10 Minuten drin.

Für die vegetarische Variante können Sie anstelle von Speck Paprikawürfel verwenden.

Arbeitszeit: etwa 20 Minuten
Ruhezeit: etwa 30 Minuten
Backzeit: etwa 4 Minuten

Pfälzer Flammkuchen - Tomate-Mozzarella

Menge: 2 Portionen

Für den Teig:

300 Gramm Weißmehl

1 Teelöffel Tafelsalz

175 Milliliter Wasser

2 Esslöffel Butter

Für den Belag:

150 Gramm Zwiebeln

200 Gramm saure Sahne

100 Gramm Sahnequark, (40% Fett)

2 Eier (Größe M)

1 Esslöffel Butter

10 Tomaten (Mini-Rispen-Tomaten), etwa 350 Gramm

2 Kugeln Mozzarella, Büffel- à 125 Gramm

50 Gramm Rucola

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer frisch aus der Mühle

etwas Muskat, gerieben

Sieben Sie das Weißmehl mit dem Tafelsalz in eine Schüssel. Dann schmelzen Sie in einem Topf die Butter im Wasser und lassen sie in etwa 15 Minuten auf Handwärme abkühlen. Danach verarbeiten Sie alles zu einem glatten Teig und kneten diesen gut durch. Den Teig decken Sie anschließend mit einem sauberen Küchentuch zu und lassen ihn etwa 30 Minuten gehen. Währenddessen braten Sie für den Belag die abgezogenen und in Würfel geschnittenen Zwiebeln in der heißen Butter leicht an. Außerdem verrühren Sie die saure Sahne mit dem Quark und den Eiern, mischen die Zwiebeln unter und schmecken alles mit Tafelsalz, Pfeffer sowie Muskatnuss ab. Dann spülen Sie die Tomaten ab, entfernen den Stiel-ansatz und halbieren sie. Nebenbei heizen Sie bitte den Backofen auf 225 Grad Celsius (Umluft 200 Grad Celsius) vor und fetten ein Backblech ein. Den aufgegangenen Teig rollen Sie jetzt auf ein wenig Weißmehl (hauch-)dünn in Blechgröße aus, legen ihn auf das Blech und formen einen kleinen Rand. Dann geben Sie die Sahne-Mischung auf den Teig und verteilen sie gleichmäßig und legen in regelmäßigen Abständen die Tomatenhälften auf. Danach backen Sie den Flammkuchen bitte im Backofen in etwa 25 Minuten knusprig.

Während der Flammkuchen im Ofen ist, spülen Sie den Rucola vorsichtig ab (damit keine Druckstellen entstehen) und schütteln ihn trocken, gegebenenfalls schneiden Sie vertrocknete Enden ab. Außerdem lassen Sie den Mozzarella etwas abtropfen und schneiden ihn in Scheiben. Den fertigen Flammkuchen nehmen Sie nun aus dem Ofen und verteilen zuerst den Rucola, dann den Mozzarella darauf. Serviert wird das Gericht heiß und zusammen mit Federweißem oder Cidre.

Flammkuchen Elsässer Art (1)

Menge: 1 Portion

500 Gramm Weißmehl, 300 Milliliter Wasser, eher nach Bedarf
8 Esslöffel Speiseöl, nach Gusto Olivenöl, 1 Teelöffel Tafelsalz
250 Gramm Quark, 40%, 200 Gramm Crème fraîche
nach eigenem Belieben Tafelsalz und Pfeffer (frisch aus der Mühle)
nach eigenem Belieben Knoblauchpulver, 1 Zwiebel, wahlweise mehr
200 Gramm Speck, fertig gewürfelt, oder durchwachsener Bauchspeck

Außerdem:
Backpapier

Heizen Sie den Backofen mit Blech auf 250 Grad Celsius vor.

Währenddessen sieben Sie das Weißmehl und das Tafelsalz in eine Schüssel, fügen das Speiseöl und etwa 100 Milliliter Wasser hinzu und beginnen einen geschmeidigen Teig zu kneten. Dann verkneten Sie nach und nach das restliche Wasser mit, aber nur so viel, dass eine kompakte, ausrollbare Masse entsteht. Den Quark, die Crème fraîche, das Tafelsalz, den Pfeffer und den Knoblauch verrühren Sie nun gut in einer Schüssel mit dem Schneebesen. Danach ziehen Sie die Zwiebeln ab, halbieren sie und schneiden sie in halbe Ringe. Die Speckwürfel stellen Sie beiseite oder schneiden den Bauchspeck in Würfel. Sie können selbst entscheiden, ob die Zwiebelmenge und Speckmenge ausreicht - manche mögen den Flammkuchen üppig belegt, andere weniger.

Anschließend kneten Sie den Teig auf einer bemehlten Fläche nochmals gut durch, wellen 1/4 davon hauchdünn aus und legen ihn auf ein Backpapier. Dann bestreichen Sie den Teig bitte mit 1/4 der Quarkmasse und bestreuen ihn mit je 1/4 der bereitgestellten Zwiebeln sowie den Speckwürfel. Das heiße Blech nehmen Sie jetzt aus dem Ofen und ziehen zügig das Backpapier mit dem Flammkuchen darauf. Das ist übrigens besser, da dann nicht erst noch das Blech heiß werden muss. Danach backen Sie den Flammkuchen etwa 10 Minuten knusprig, nehmen ihn dann heraus und servieren ihn am besten gleich.

Dazu legen Sie den Flammkuchen "French-like" auf ein großes Holzbrett und vierteln ihn. Das Blech schieben Sie bitte gleich wieder in den Backofen und bereiten den nächsten Flammkuchen zu. Sie können natürlich auch gleich alle vier Flammkuchen vorbereiten und nacheinander in den Ofen schieben. Dann entfällt natürlich das Zubereiten, während die anderen essen.

Variationen: mit Käse bestreuen, Champignons oder anderem Gemüse belegen.
2. Variation: 100 Gramm Käse in den Rand einrollen.

Arbeitszeit: etwa 30 Minuten
Backzeit: etwa 10 Minuten

Flammkuchen Elsässer Art (2)

Menge: 1 Portion

200 Gramm Weißmehl
2 Esslöffel Speiseöl
125 Milliliter Wasser
etwas Tafelsalz
200 Gramm Crème double
200 Gramm Zwiebeln
100 Gramm Speck
etwas Sahne (süß)

Außerdem:

100 Gramm geriebenen Käse (für den Rand)

Stellen Sie erst aus dem Weißmehl, dem Speiseöl, dem Wasser und dem Tafelsalz einen Knetteig her; er darf sich bitte nicht klebrig anfühlen. Dann schneiden Sie die Zwiebeln in dünne Scheiben und schneiden den Speck ebenfalls in dünne, schmale Streifen. Danach rollen Sie den Teig sehr dünn aus, rollen den Käse in den Rand ein, und bestreichen den Teig mit Crème double (oder Crème fraîche mit etwas süßer Sahne vermischt). Die Zwiebeln und den Speck verteilen Sie anschließend darauf.

Nun backen Sie den Flammkuchen im vorgeheizten Backofen auf höchster Stufe etwa 15 bis 20 Minuten bis der Boden schön knusprig ist.

Arbeitszeit: etwa 30 Minuten

Backzeit: etwa 15 Minuten

Flammkuchen Elsässer Art, süß oder herzhaft, schnell und günstig

Menge: 1 Blech

Für den Teig:

300 Gramm Weißmehl
125 Milliliter Mineralwasser mit Kohlensäure
4 Esslöffel Speiseöl, geschmacksneutrales
etwas Tafelsalz

Für den Belag: (salzig)

1 Becher Crème fraîche oder Schmand
50 Milliliter Vollmilch oder Sahne
150 Gramm Speck oder Katenschinken
1 große Zwiebel

Für den Belag: (süß)

1 Becher Crème fraîche oder Schmand
50 Milliliter Vollmilch oder Sahne
2 Äpfel (zum Beispiel Boskoop)
etwas Zitronensaft
80 Gramm Zimt-Zucker
50 Gramm Mandel-Blättchen

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie
eventuell etwas Backpapier

Verarbeiten Sie das Weißmehl, das Speiseöl, das Wasser und das Tafelsalz zu einem glatten, nicht klebenden Teig verarbeiten. Sollte der Teig noch zu bröselig sein, können Sie etwas mehr Speiseöl und Wasser hinzufügen. Das Sprudelwasser macht den Teig übrigens etwas lockerer. Wenn der Teig klebt, fügen Sie bitte etwas Weißmehl hinzu. Den Teig formen Sie jetzt zu einer Kugel und legen ihn in der Frischhaltefolie in den Kühlschrank.

Nebenbei heizen Sie den Backofen auf etwa 220 Grad Celsius (Umluft) oder 230 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) vor.

Dann verrühren Sie die Crème fraîche oder den Schmand mit der Sahne oder der Vollmilch. Die Creme stellen Sie bitte ebenfalls in den Kühlschrank.

Zum Belegen nehmen Sie den Teig aus dem Kühlschrank und rollen ihn etwa 3-5 Millimeter dick auf die Größe des Backblechs aus, legen ihn auf das gefettete oder mit Backpapier ausgelegte Blech (ein Pizza-Ofen oder ein Backstein gehen natürlich auch, allerdings "schließen" Sie den Teig dann erst belegt ein). Die Creme verteilen Sie jetzt mit einem Esslöffel gleichmäßig auf dem Teig und belegen sie.

Fortsetzung:

Flammkuchen Elsässer Art, süß oder herzhaft, schnell und günstig

Salziger Belag:

Schneiden Sie die abgezogenen Zwiebeln in Würfel oder in Halbringe, den Speck in gleichgroße, feine Würfel ("Katenschinken" gibt es bereits gewürfelt und er hat weniger Fett als Speck). Den Speck und die Zwiebeln verteilen Sie nun bitte gleichmäßig auf der Creme.

Süßer Belag:

Schälen Sie die Äpfel und schneiden Sie sie (ohne Kerngehäuse) in dünne Scheibchen. Dann geben Sie etwas Zitronensaft über die Scheiben (damit die Äpfel nicht braun werden). Die Apfelscheiben legen Sie anschließend nebeneinander auf den Teig und bestreuen sie mit den Mandel-Blättchen. Danach streuen Sie den Zimt-Zucker darüber.

Den belegten Teig backen Sie bitte im Backofen etwa 10-15 Minuten bis der Rand schön braun ist. Den fertigen Flammkuchen teilen Sie dann und servieren ihn mit Federweißem, Weißwein oder einem Bier.

Elsässer Flammkuchen

Menge: 4 Portionen

400 Gramm Weizenmehl Type 550
¼ Liter Wasser, lauwarmes
3 Esslöffel Speiseöl
125 Gramm Speck, geräuchert
500 Gramm Zwiebeln
1 Becher saure Sahne
1 Becher süße Sahne
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer frisch aus der Mühle

Außerdem:
etwas Backpapier

Das Mehl sieben Sie danach mit dem Tafelsalz in eine Schüssel, das Speiseöl dazu und verkneten alles zu einem geschmeidigen Teig. Diesen lassen Sie jetzt, mit einem sauberen Küchentuch abgedeckt, etwa 30 Minuten an einem warmen Ort gehen.

Währenddessen schneiden Sie den Speck in feine Streifen. Danach ziehen Sie bitte die Zwiebel ab, halbieren sie und schneiden sie in feine Scheiben. Die saure und süße Sahne verquirlen Sie nebenbei bitte in einer Schüssel mit dem Tafelsalz und dem Pfeffer.

Nun vierteln Sie den aufgegangenen Teig. Dann wellen Sie jedes Teig-Stück am besten auf einem großen Stück Backpapier zu einer hauchdünnen rechteckigen Platte aus. Danach bestreichen Sie die Platte mit je 1/4 der Sahnemischung und belegen sie mit den Zwiebeln und den Speckstreifen. Die Flammkuchen backen Sie anschließend einzeln im Umluftherd bei 220 Grad Celsius in 10-15 Minuten goldbraun.

Variationen:

Belegen Sie den Flammkuchen mit Münsterkäse, Roquefort, ein paar Pilzen, gepresstem und gesalzenem Knoblauch.

Arbeitszeit: etwa 20 Minuten
Ruhezeit: etwa 60 Minuten
Backzeit: etwa 40 Minuten

Elsässer Flammkuchen schnell und preiswert

Menge: 3 Portionen

250 Gramm Weißmehl
125 Milliliter Mineralwasser
1 Teelöffel Tafelsalz
300 Gramm Speck (Bauchspeck), in Streifen
2 Zwiebeln
1 Zehe Knoblauch
200 Gramm Schmand oder Creme fraiche (doppelte Menge bei 2 Blechen)
1 Bund Schnittlauch

Sieben Sie das Weißmehl mit dem Tafelsalz in eine Schüssel und kneten Sie langsam das Mineralwasser mit den Knethaken des Handrührers unter. Dann geben Sie alles auf eine bemehlte Arbeitsfläche und kneten es mit den Händen weiter, bis ein glatter Teig entsteht.

Dann rollen Sie den Teig möglichst dünn aus und heizen nebenbei den Backofen auf etwa 200 Grad Celsius (Umluft) vor.

Danach geben Sie bitte den Schmand oder das Creme fraiche in ein Schüssel, pressen 1 abgezogene Knoblauchzehe mit einer Knoblauch-Pressen (oder zerschneiden sie mit einem Messer in Würfel, bestreuen sie mit Salz und pressen den Knoblauch mit dem Messer). Anschließend schneiden Sie den abgespülten und kurz trocken geschüttelten Schnittlauch in feine Röllchen, geben beides mit in die Schüssel und schmecken die Masse mit Tafelsalz und Pfeffer ab. Danach verteilen Sie die Masse auf dem Hefeteig, streuen dann feine Streifen Bauchspeck darauf, schneiden die abgezogenen Zwiebeln in Ringe und verteilen sie ebenfalls darauf. Da der Speck ziemlich salzig ist, sollten Sie jetzt nicht mehr mit Salz nachwürzen. Aber Pfeffer könnten Sie noch darauf streuen. Dann schieben Sie den Flammkuchen in den vorgeheizten Backofen und backen ihn etwa 15-20 Minuten.

Der Hefeteig ist übrigens gut geeignet zum Einfrieren. Sollten Sie also nur 1 Blech machen können Sie den restlichen Teig einfrieren, dann geht es beim nächsten Mal schon schneller! Das Rezept haben wir oft als Appetithäppchen bei Besuch gemacht oder auch als Hauptspeise mit einem leckeren Feldsalat serviert.

Arbeitszeit: etwa 30 Minuten

Backzeit: etwa 15-20 Minuten

Blitzrezept für Elsässer Flammkuchen

Menge: 4 Portionen

1 Paket Pizza-Teig
2 Becher Schmand
150 Gramm Speck, geräuchert und gewürfelt
2 mittelgroße Zwiebeln
etwas Vollmilch
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer frisch aus der Mühle
Käse, gerieben

Außerdem:

etwas Backpapier

Rollen Sie den Pizza-Teig auseinander und legen Sie ihn auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech. Dann verrühren Sie den Schmand (etwa 1 1/2 Becher) in einer Schüssel mit einem Schuss Milch und etwas Tafelsalz sowie Pfeffer. Danach verteilen Sie den Schmand auf dem Pizza-Teig und streuen den Speck darüber. Die abgezogenen Zwiebeln schneiden Sie bitte grob in Würfel und streuen sie ebenfalls darüber. Eventuell können Sie noch etwas geriebenen Käse (zum Beispiel Emmentaler) darüber streuen und das Ganze dann für etwa 20 bis 25 Minuten (je nach Ofen) bei 200 Grad (Oberhitze/Unterhitze) auf der mittleren Schiene backen lassen.

Dieses Blitzrezept ist sehr gut wenn es mal wirklich schnell gehen muss, zum Beispiel wenn Sie unerwartet Gäste bekommen.

Arbeitszeit: etwa 20 Minuten

Backzeit: etwa 20-25 Minuten

'Falscher' Elsässer Flammkuchen mit Blätterteig

Menge: 1 Portion

1 Paket Blätterteig, backfertig, aufgerollt
1 Becher Crème fraîche, alternativ Schmand, etwa 200 Gramm
1 kleine Zwiebel, klein gehackt
125 Gramm Schinken, gewürfelt, mild geräuchert
etwas Basilikum

Außerdem:
etwas Backpapier

Rollen Sie den Blätterteig mit Backpapier auf einem Backblech aus und streichen Sie dann den Becher Crème fraîche darauf. Danach verteilen Sie den gewürfelten Schinken sowie die abgezogene und klein gehackte Zwiebel darauf. Anschließend streuen Sie noch das Basilikum darüber.

Nun schieben Sie das Ganze bitte für etwa 15-20 Minuten bei 180 Grad Celsius (Umluft) in den vorgeheizten Backofen und servieren den 'falschen' Flammkuchen danach.

Arbeitszeit: etwa 15 Minuten
Backzeit: etwa 20 Minuten

Flammkuchen Margherita-Art nach Köche-Nord.de

Menge: 4 Portionen

Für den Teig:

250 Gramm Weißmehl, 125 Milliliter Mineralwasser, 1 Teelöffel Tafelsalz

Für die Sauce:

etwas Tomatenmark, 1 Prise Meersalz, 1 Prise Zucker

1 Prise Chili, nach Belieben, etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Für den Belag: pro Flammkuchen

5 Scheiben Büffel-Mozzarella

einige Scheiben Tomaten (Kirschtomaten oder Cherrytomaten)

6 Basilikum-Blätter

1 Olive

Sieben Sie das Weißmehl mit dem Tafelsalz in eine Schüssel und kneten Sie langsam das Mineralwasser mit den Knethaken des Handrührers unter. Dann geben Sie alles auf eine bemehlte Arbeitsfläche und kneten es mit den Händen weiter, bis ein glatter Teig entsteht.

Für die Tomatensauce mixen Sie jetzt alle Zutaten zusammen. Die Konsistenz sollte dabei möglichst dick sein. Wenn sie zu dünn ist, geben Sie mehr Tomatenmark hinzu. Wenn sie zu dick ist, mehr etwas Wasser. Dann streichen Sie die Sauce mit einem Esslöffel auf den ausgerollten Teig (sehr dünn mit Tomatenmark bestreichen, da die Sauce sonst durch den Flammkuchen durchsuppt)

Für eine Margherita belegen Sie den Flammkuchen folgendermaßen:

5 Scheiben Büffel-Mozzarella,

einige Scheiben Tomaten (Kirschtomaten oder Cherrytomaten),

frisches Basilikum,

in die Mitte eine schwarze Olive (zur Dekoration)

Den Teig können Sie aber auch nach Belieben anders belegen.

Wichtig ist nur: nicht zu dick! Weniger ist mehr.

Den Flammkuchen backen Sie jetzt auf höchster Stufe etwa 15-20 Minuten, bis der Rand schön braun ist.

Unsere Tipps:

Da der Flammkuchen sehr dünn ausgerollt werden muss, muss auch der Belag nur hauchdünn sein. Marcus Petersen-Clausen, der dieses Rezept aus einem Flammkuchen und einer Pizza Margherita zusammen geschrieben hat, rollt gerne in den Rand des Flammkuchens 100 Gramm geriebenen Käse ein. Probieren Sie das ruhig mal aus.

Arbeitszeit: etwa 25 Minuten

Kartoffel-Flammkuchen-Gratin

Menge: 3 Portionen

750 Gramm Kartoffeln, gekochte
1 Becher Schmand
1 Schuss Vollmilch
1 große Zwiebeln
150 Gramm Speckwürfel
etwas Butter
nach eigenem Belieben Tafelsalz und Pfeffer
nach eigenem Belieben Muskat
Speiseöl (für die Form)

Ziehen Sie die Zwiebel ab und halbieren Sie sie. Dann schneiden Sie die eine Hälfte in feine Würfel und die andere Hälfte in feine, halbe Ringe.

Den Speck geben Sie bitte in eine kalte Pfanne, stellen vorher etwa 3 Esslöffel voll davon beiseite (die werden zum Schluss für den "Belag" benötigt). Die Pfanne erhitzen Sie nun bei mittlerer Hitzezufuhr und lassen so den Speck langsam aus. Wenn das Fett austritt und der Speck langsam knusprig wird geben Sie die gewürfelten Zwiebeln hinzu und dünsten sie so lange, bis alles leicht gebräunt und knusprig ist. Jetzt nehmen Sie die Pfanne zum Abkühlen von der Kochstelle.

Anschließend schneiden Sie die geschälten und kalt abgespülten Kartoffeln in dünne Scheiben. Dann rühren Sie den Schmand in einer Schüssel mit etwas Milch cremig und schmecken diese Masse kräftig mit Tafelsalz, Pfeffer und Muskat ab. Danach nehmen Sie von dieser Sauce ebenfalls 3 Esslöffel ab und stellen sie zur Seite. Die gedünsteten Speckwürfel und die Zwiebelwürfel rühren Sie nun bitte unter die Sauce.

Dann fetten Sie eine Auflaufform mit der Butter ein und legen eine Lage Kartoffelscheiben auf den Boden der Form. Darauf verteilen Sie bitte die Hälfte der Schmand-Creme mit Speck. Es folgt dann eine weitere Lage Kartoffeln, danach die zweite Hälfte der Schmand-Creme mit Speck und anschließend eine letzte Lage Kartoffelscheiben auslegen. Obendrauf verstreichen Sie jetzt die beiseite gestellte Creme. Zuletzt verteilen Sie die rohen Speckwürfel sowie die rohen Zwiebelringe, wie auch bei einem richtigen Flammkuchen.

Zum Schluss backen Sie den Auflauf bei 180 Grad Celsius (Heißluft) für etwa 15 Minuten.

Arbeitszeit: etwa 30 Minuten

Backzeit: etwa 15 Minuten

Herbst-Flammkuchen mit Kürbis, Birne und Haselnüssen

Menge: 1 Portion

250 Gramm Weißmehl
125 Milliliter Mineralwasser
1 Teelöffel Tafelsalz

150 Gramm Crème fraîche
200 Gramm Kürbis-Fleisch
1 mittlere rote Zwiebel
3 Esslöffel Ahornsirup
1/2 Birne, fest
55 Gramm Haselnüsse
100 Gramm Ziegenkäse
100 Gramm Bacon
etwas Pfeffer, bunt, frisch gemahlen

Außerdem:
etwas Backpapier

Sieben Sie das Weißmehl mit dem Tafelsalz in eine Schüssel und kneten Sie langsam das Mineralwasser mit den Knethaken des Handrührers unter. Dann geben Sie alles auf eine bemehlte Arbeitsfläche und kneten es mit den Händen weiter, bis ein glatter Teig entsteht. Befreien Sie jetzt den Kürbis von den Kernen und den Fasern, schneiden Sie ihn in Spalten, schälen Sie ihn und schneiden Sie die die Kürbisspalten quer in möglichst dünne Scheiben. Dann ziehen Sie die rote Zwiebel ab und schneiden sie ebenfalls in dünne Spalten. Den Kürbis und die Zwiebeln vermischen Sie nun gut mit drei Esslöffeln Ahornsirup und lassen sie etwas ziehen.

Währenddessen vierteln Sie die Birne und schneiden zwei Viertel quer in dünne Scheiben. Danach geben Sie den Flammkuchen-Teig mit dem Backpapier auf ein Backblech, bestreichen ihn mit etwa 150 Gramm Crème fraîche und verteilen gut die Hälfte der Haselnüsse darauf. Anschließend geben Sie den Kürbis, die Zwiebel und die Birne in einer dünnen Lage darauf, drücken alles etwas an und bestreuen es mit den restlichen Haselnüssen.

Nun geben Sie den Ziegenkäse in Bröckchen und zuletzt den in Stücke gezupften Bacon auf den Flammkuchen, mahlen ein wenig bunten Pfeffer oder Orangen-Pfeffer darüber und backen das Gericht bei 225 Grad Celsius (Heißluft) im vorgeheizten Backofen etwa 20 Minuten knusprig.

Die Backtemperatur und Backdauer können je nach Backofen abweichen. Die Menge bezieht sich übrigens auf ein Blech.

Arbeitszeit: etwa 15 Minuten, Backzeit: etwa 30 Minuten

Flammkuchen nach Köche-Nord.de Art (2)

Menge: 1 Portion

375 Gramm Weißmehl (Typ 550)
1 Teelöffel Zucker
1 ½ Teelöffel Tafelsalz
3 Esslöffel Speiseöl
250 Milliliter Wasser, lauwarmes
150 Gramm Schinkenspeck
4 große Zwiebeln
250 Gramm Quark (Magerquark)
250 Milliliter Schlagsahne
Pfeffer, schwarzer, gemahlener
Muskat, geriebener
etwas Tafelsalz

Außerdem:

etwas Küchenpapier

Geben Sie das Weißmehl für den Teig in eine Rührschüssel und fügen Sie den Zucker, das Tafelsalz, das Speiseöl und das Wasser hinzu. Dann verkneten Sie alles mit dem Handrührgerät erst auf niedrigster, danach auf der höchsten Stufe in etwa 5 Minuten zu einem glatten Teig. Den Teig stellen Sie danach erstmal beiseite.

Für den Belag schneiden Sie nun den Schinkenspeck in feine Würfel, braten den Speck in einer heißen Pfanne aus und lassen ihn auf Küchenpapier abtropfen. Anschließend ziehen Sie die Zwiebeln ab, schneiden sie in Ringe, dünsten sie in dem Speckfett und lassen die Zwiebelringe erkalten. Danach verrühren Sie den Quark und die Sahne und schmecken sie mit den Gewürzen ab.

Den Teig kneten Sie jetzt nochmals kurz, halbieren ihn und rollen jede Teighälfte 2-3 Millimeter dick zu einer ovalen, großen Platte aus und legen sie jeweils auf ein gefettetes Backblech. Die Quark-Masse streichen Sie danach noch darauf und bestreuen alles mit den Zwiebeln und dem Speck.

Das Ganze backen Sie zum Schluss bitte im vorgeheizten Backofen bei 250 Grad Celsius (Heißluft) etwa 12 Minuten.

Arbeitszeit: etwa 30 Minuten

Ruhezeit: etwa 15-20 Minuten

Backzeit: etwa 12 Minuten

Flammkuchen nach Köche-Nord.de Art (1)

Menge: 2 Portionen

250 Gramm Weißmehl
125 Milliliter Mineralwasser
1 Teelöffel Tafelsalz
½ kleiner Hokkaido-Kürbis
120 Gramm Ziegenfrischkäse oder Kuhmilch-Frischkäse
80 Gramm Bauchspeck, geräuchert (Bündle)
etwas Olivenöl
200 Gramm Crème fraîche
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer frisch aus der Mühle
etwas Zimt
etwas Piment
etwas Vanille, gemahlen

Außerdem:

etwas Backpapier

Sieben Sie das Weißmehl mit dem Tafelsalz in eine Schüssel und kneten Sie langsam das Mineralwasser mit den Knethaken des Handrührers unter. Dann geben Sie alles auf eine bemehlte Arbeitsfläche und kneten es mit den Händen weiter, bis ein glatter Teig entsteht.

Nun heizen Sie den Backofen auf 200 Grad Celsius (Umluft) vor. Außerdem entkernen Sie den Kürbis und hobeln ihn mit der Schale fein. Dann marinieren Sie den Kürbis mit etwas Olivenöl ein paar Minuten. Währenddessen schneiden Sie bitte den Bauchspeck in feine Würfel.

Legen Sie anschließend den Flammkuchen-Teig auf ein Backblech (ausgelegt mit dem Backpapier). Dann verrühren Sie die Crème fraîche mit dem Tafelsalz, dem Pfeffer, dem Zimt, dem Piment sowie der Vanille und streichen die Mischung auf den Teig. Den Kürbis verteilen Sie danach gleichmäßig auf der Creme und geben den Frischkäse in Klecksen darüber. Anschließend verteilen Sie bitte den Bauchspeck darauf und backen das Gericht im Backofen etwa 12-14 Minuten.

Arbeitszeit: etwa 20 Minuten

Backzeit: etwa 15 Minuten

Laugenbrötchen à la Flammkuchen Laugenbrötchen mit Crème fraîche, Speckwürfeln und Lauchzwiebeln

Menge: 6 Portionen

125 Gramm Speckwürfel
2 Frühlingszwiebeln
100 Gramm Gouda (gerieben)
3 Esslöffel Crème fraîche
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer frisch aus der Mühle
6 Laugenbrötchen

Heizen Sie den Backofen auf 200 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) vor.

Nebenbei braten Sie die Speckwürfel bei mittlerer Hitze in einer Pfanne an und halten sie bereit.

Außerdem höhlen Sie die Brötchen mit einem scharfen Messer aus und schneiden das Innere klein. Für die Füllung schneiden Sie die Frühlingszwiebeln bitte in Ringe und mischen sie zusammen mit dem Brötcheninneren sowie der Hälfte des geriebenen Käses, der Crème fraîche, den Speckwürfeln, dem Tafelsalz sowie dem Pfeffer und füllen die Mischung in die ausgehöhlten Brötchen.

Zum Schluss toppen Sie alles mit dem Käse und backen sie für etwa 10-12 Minuten goldgelb.

Arbeitszeit: etwa 20 Minuten
Backzeit: etwa 15 Minuten

Flammkuchen mit Rotweinzwiebeln, Birnen und Gorgonzola

Menge: 1 Portion

Für den Teig:

300 Gramm Weißmehl (Typ 550)
125 Gramm Mineralwasser
4 Esslöffel Speiseöl, neutrales
½ Teelöffel Tafelsalz
etwas Zucker

Für den Belag:

100 Milliliter Rotwein (oder roten Traubensaft)
2 Zwiebeln, rot, in Ringe geschnitten
200 Gramm Gorgonzola
2 Birnen, in Spalten geschnitten
1 Becher Schmand
100 Gramm Walnüsse, gehackt
1 Esslöffel flüssiger Honig
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer frisch aus der Mühle

Außerdem:

etwas Klarsichtfolie, 1 Tüte

Verkneten Sie die Zutaten für den Teig gut in einer Schüssel, bis ein glatter, nicht mehr klebender, Teig entstanden ist. Bei Bedarf können Sie etwas mehr Weißmehl (falls der Teig noch klebt) oder etwas Wasser und Speiseöl dazugeben (falls der Teig noch bröselig ist). Danach formen Sie den Teig zu einer Kugel und legen ihn mindestens 30 Minuten in Klarsichtfolie gewickelt in den Kühlschrank. Nach der Ruhezeit rollen Sie den Teig dünn aus (1 Portion = 1 Backblech).

Zwischendurch bereiten Sie die Rotwein-Zwiebeln wie folgt zu, während der Teig in der Kühlung ist: Den Honig lassen Sie bitte in einer Pfanne karamellisieren, löschen ihn mit dem Rotwein ab (oder, wenn Kinder mitessen, mit rotem Traubensaft) und fügen die Zwiebelringe dazu. Dann lassen Sie alles etwa 10 Minuten köcheln (ohne Deckel), bis die Flüssigkeit so gut wie verkocht ist. Nun bestreichen Sie den ausgerollten Teig mit dem Schmand und würzen den Schmand mit Pfeffer und Salz. Anschließend verteilen Sie die Zwiebeln, die Birnenspalten und den klein geschnittenen Gorgonzola auf dem Teig. Die Walnüsse hacken Sie jetzt in einer Tüte mit einem Nudelholz etwas klein und verteilen sie auch auf dem Teig .

Zum Schluss backen Sie den Flammkuchen bei 220 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) etwa 15 Minuten.

Arbeitszeit: etwa 30 Minuten, Ruhezeit: etwa 30 Minuten,

Flammkuchen mediterran mit Ziegenkäse, getrockneten Tomaten und Oliven

Menge: 4 Portionen

450 Gramm Weizenmehl
2 Esslöffel Olivenöl
1 Teelöffel Tafelsalz
150 Milliliter Wasser (eventuell mehr)
2 Esslöffel Sahne (süß)
100 Gramm Crème fraîche
etwas Meersalz
etwas Pfeffer, schwarzer aus der Mühle
1 Bund Frühlingszwiebeln
4 Esslöffel Oliven, schwarze
10 Stücke Tomaten, getrocknete in Öl
1 Kugel Mozzarella
250 Gramm Käse (Ziegenkäse), fester

Außerdem:

etwas Backpapier

Sieben Sie das Mehl mit dem Tafelsalz in eine Schüssel und geben Sie das Olivenöl und das Wasser dazu. Dann verkneten Sie alle Zutaten, bis der Teig nicht mehr an den Händen klebt und schön elastisch ist (eventuell müssen Sie noch etwas Wasser dazugeben). Nun formen Sie den Teig zu einer Kugel und lassen ihn in der Schüssel etwa 30 Minuten an einem warmen Ort mit einem sauberen Küchentuch abgedeckt ruhen.

Währenddessen rühren Sie die Crème fraîche mit der Sahne glatt aus und schmecken sie mit Tafelsalz und Pfeffer ab. Dann spülen Sie die Frühlingszwiebeln ab, schneiden sie in Ringe, hacken die getrockneten Tomaten sowie die Oliven klein, reiben den Ziegenkäse und schneiden den Mozzarella in Würfel.

Nach der Ruhezeit kneten Sie den Teig noch einmal kurz durch, teilen ihn in zwei Portionen und rollen sie ganz dünn aus, sodass der Teig die Fläche eines Backbleches ausfüllt. Dann belegen Sie zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche damit und verstreichen die Crème fraîche darauf. Die Frühlingszwiebeln, getrockneten Tomaten, Oliven und den Mozzarella verteilen Sie bitte danach darauf und bestreuen die Flammkuchen anschließend mit dem Ziegenkäse.

Zum Schluss werden die Flammkuchen etwa 15 Minuten bei 230 Grad Celsius im vorgeheizten Backofen gebacken, bis sie schön knusprig und goldbraun sind.

Arbeitszeit: etwa 30 Minuten

Ruhezeit: etwa 60 Minuten

Backzeit: etwa 15 Minuten

Flammkuchen Barbecue-Art mit Steak und Kirschtomaten

Zubereitung auf dem Grill

Menge: 4 Portionen

Für den Teig:

3 Zweige Rosmarin
6 Zweige Thymian
250 Gramm Weißmehl (Typ 550)
etwas Tafelsalz
etwas Zucker
125 Milliliter Wasser

Für den Belag:

6 Stangen Petersilie
1 Bund Schnittlauch
150 Gramm saure Sahne
2 Esslöffel Senf, mittelscharfer
etwas Pfeffer, aus der Mühle
etwas Chilipulver
1 Tropfen Worcestersauce

Für die Marinade:

1 Esslöffel Garam Masala
2 Esslöffel flüssiger Honig
2 Esslöffel Öl, (Walnussöl)
2 Steaks (zum Beispiel Rinderhüftsteak)
12 Kirschtomaten (rot und gelb)
100 Gramm Blattsalat, (z.B. Kopfsalat, Rucola, Batavia,...)

Außerdem:

etwas Alufolie

Geben Sie den fein geschnittenen Rosmarin und den Thymian, das Weißmehl, das Tafelsalz und den Zucker in ein Sieb und sieben Sie alles auf eine Arbeitsfläche. Dann verkneten Sie das Ganze zu einem glatten, geschmeidigen Teig. Anschließend lassen Sie den Teig etwa 30 Minuten ruhen. Währenddessen spülen Sie die Petersilie und den Schnittlauch ab, schütteln beides kurz trocken, schneiden beide Zutaten fein und verrühren sie mit der sauren Sahne sowie dem Senf. Danach schmecken Sie den Belag (die Marinade) mit etwas Tafelsalz, Pfeffer, Chili und Worcestersoße ab. Nun spülen Sie die Kirschtomaten ab, halbieren sie und schneiden die Salate in mundgerechte Stücke. Den Teig teilen Sie jetzt in 4 Portionen auf, rollen sie aus und stechen die Teigportionen mit einer Gabel mehrmals ein. Die Steaks bestreichen Sie danach mit der Marinade und grillen sie auf einem Grill von beiden Seiten. Dann wickeln Sie die Steaks in Alufolie und lassen sie etwa 6 Minuten ruhen.

Fortsetzung:

Flammkuchen Barbecue-Art mit Steak und Kirschtomaten
Zubereitung auf dem Grill

Währenddessen backen Sie die Fladen etwa 2-4 Minuten pro Seite auf dem Grill. Die Fladen bestreichen Sie danach mit dem Flammkuchen-Aufstrich und belegen sie mit den Tomaten und den Salaten. Nach der Ruhezeit schneiden Sie die Steaks in dünne Scheiben und verteilen sie ebenso auf die Flammkuchen. Wenn Sie mögen können Sie jetzt nochmals mit Tafelsalz und Pfeffer nachwürzen.

Arbeitszeit: etwa 15 Minuten

Ruhezeit: etwa 30 Minuten

Backzeit: etwa 20 Minuten

Mini-Flammkuchen

Menge: 4 Portion

250 Gramm Weißmehl (Typ 550)
100 Milliliter Wasser
2 Teelöffel Olivenöl
1 Teelöffel Tafelsalz
1 Becher Crème fraîche mit Kräutern
50 Gramm Käse, gerieben
nach eigenem Belieben Paprikaschoten
nach eigenem Belieben Tomaten, klein geschnitten
nach eigenem Belieben Schinken, gewürfelt

Verkneten Sie das gesiebte Weißmehl, das Wasser, das Tafelsalz und das Olivenöl zu einem glatten, geschmeidigen Teig und lassen Sie den Teig etwa 30 Minuten ruhen.

Jetzt halbieren Sie die Paprikaschoten (wenn welche verwendet werden), entfernen die Kerne, den Strunk und die weißen Scheidenwände und spülen die Schoten gründlich ab bevor Sie sie in kleine Würfel schneiden. Wenn Sie Tomaten verwenden spülen Sie diese bitte ab, halbieren sie, entfernen den Stängelansatz und schneiden die Tomaten in Scheiben. Den Schinken schneiden Sie eventuell in Würfel.

Nach der Ruhezeit rollen Sie den Teig mit einem Nudelholz sehr dünn aus und schneiden ihn in kleine Kreise (am besten die Größe einer Tassen-Öffnung) aus. Die Teigkreise legen Sie nun auf ein Backblech mit Backpapier und verteilen die Crème fraîche mit Kräutern drauf. Anschließend streuen Sie etwas Käse drauf und verteilen nach eigenem Belieben etwas Schinken, Paprikawürfel oder Tomaten darauf.

Die Mini-Flammkuchen backen Sie zum Schluss bitte für etwa 10 Minuten bei 220 Grad Celsius (Umluft oder Gas: Stufe 7) im Backofen.

Arbeitszeit: etwa 20 Minuten

Ruhezeit: etwa 30 Minuten

Backzeit: etwa 10 Minuten

Flammkuchen mit Hefe (fachlich nicht richtig)

Menge: 2 Portionen

Für den Teig:

200 Gramm Weißmehl (Typ 550)

¼ Würfel Hefe

¼ Teelöffel Zucker

¼ Teelöffel Tafelsalz

125 Milliliter Vollmilch

Für den Belag:

150 Gramm Speck, geräuchert, mager, gewürfelt

150 Gramm Schmand, oder saure Sahne

1 mittelgroße Zwiebel

1 Esslöffel Weißmehl

2 Esslöffel Speiseöl

eventuell: Backpapier

Bereiten Sie aus dem Weißmehl, der Hefe, dem Zucker, der Milch und dem Tafelsalz einen Hefeteig zu und lassen Sie ihn etwa 20 Minuten mit einem sauberen Küchentuch abgedeckt an einem warmen Ort gehen.

Währenddessen ziehen Sie die Zwiebel ab, halbieren sie und schneiden sie in ganz dünne Streifen. Dann verrühren Sie den Schmand in einer Schüssel mit Weißmehl und Speiseöl (mit dem Schneebesen) zu einer glatten Creme. Die Creme schmecken Sie bitte mit Tafelsalz ab.

Nun rollen Sie den Hefeteig in zwei Portionen auf der bemehlten Arbeitsfläche hauchdünn aus. Dann legen Sie den Teig auf ein gefettetes oder mit Backpapier ausgelegtes Blech, bestreichen ihn mit der Creme und verteilen die Zwiebelstreifen sowie die Speckwürfel darauf.

Zum Schluss wird der Hefe-Flammkuchen im auf 220 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) vorgeheizten Backofen etwa 12-15 Minuten gebacken und dann serviert.

Nebenbei:

Flammkuchen wird eigentlich nicht mit Hefe zubereitet (wir lieben aber dieses Rezept und wollten es Ihnen auf keinen Fall vorenthalten).

Arbeitszeit: etwa 15 Minuten

Ruhezeit: etwa 60 Minuten

Backzeit: etwa 15 Minuten

Flammkuchen mit Tortilla-Wrap

Menge: 2 Portionen

2 große Weizentortillas

1 Zwiebeln

50 Gramm Schinken, gewürfelt, mager, bis 2% Fett

65 Gramm Schmand

60 Gramm Crème légère

1 Esslöffel Schnittlauch

nach eigenem Belieben Tafelsalz

nach eigenem Belieben Pfeffer frisch aus der Mühle

Außerdem:

etwas Backpapier

Vermischen Sie den Schmand, die Crème légère sowie den Schnittlauch in einer Schüssel und bestreichen Sie damit die Tortilla-Wraps. Dann streuen Sie etwas Tafelsalz und Pfeffer darauf und legen Schinkenwürfel auf die beiden Wraps. Danach ziehen Sie die Zwiebel ab, schneiden sie in dünne Ringe und verteilen sie darauf. Anschließend legen Sie die Wraps auf Backpapier in den vorgeheizten Ofen und backen sie etwa 15 Minuten bei 180 Grad Celsius (Umluft).

Unser Tipp:

Dieses Rezept lässt sich auch sehr gut mit weiteren Zutaten wie zum Beispiel Rucola, Kirschtomaten und Parmesan abwandeln.

Arbeitszeit: etwa 5 Minuten

Backzeit: etwa 15 Minuten

Griechischer Flammkuchen Mit Feta, Kirschtomaten, Peperoni und schwarzen Oliven

Menge: 4 Portionen

250 Gramm Mehl
125 Milliliter Mineralwasser
1 Teelöffel Tafelsalz
1 Becher Crème fraîche, 150 Gramm
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch gemahlen
200 Gramm Kirschtomaten
200 Gramm Feta-Käse
50 Gramm Peperoni, eingelegte Ringe im Glas
10 Oliven, schwarz, entsteint
etwas Oregano

Außerdem:
etwas Backpapier

Sieben Sie das Mehl mit dem Tafelsalz in eine Schüssel und kneten Sie langsam das Mineralwasser mit den Knethaken des Handrührers unter. Dann geben Sie alles auf eine bemehlte Arbeitsfläche und kneten es mit den Händen weiter, bis ein glatter Teig entsteht.

Dann rollen Sie den Teig auf einem mit Backpapier belegtem Backblech aus. Danach verstreichen Sie die Crème fraîche darauf, würzen sie mit Tafelsalz und Pfeffer.

Nun spülen Sie die Tomaten kalt ab, entfernen den Stielansatz und schneiden sie in Scheiben. Danach zerbröseln Sie bitte den Feta-Käse oder schneiden ihn in kleine Würfel. Die Peperoni und die Oliven lassen Sie nebenbei in einem Sieb abtropfen und schneiden die Oliven dann in Scheiben.

Anschließend verteilen Sie die Tomaten, die Peperoni, die Oliven und den Feta auf der Creme, bestreuen das Ganze mit Oregano und backen den Flammkuchen im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad Celsius (Gas: Stufe 5, Umluft 200 Grad Celsius) etwa 15-20 Minuten. Nach dem Backen schneiden Sie den Flammkuchen bitte in Stücke und servieren ihn.

Unser Tipp:

Wenn Sie es gerne schärfer mögen, verwenden Sie natürlich scharfe Peperoni zum Belegen.

Arbeitszeit: etwa 20 Minuten
Backzeit: etwa 20 Minuten

Apfel-Flammkuchen mit Zimt-Note

Menge: 1 Portion

200 Gramm Weißmehl (Typ 550)
nach eigenem Belieben Tafelsalz
130 Milliliter Wasser
2 Esslöffel Speiseöl
1 Becher Crème fraîche
1 Esslöffel Zucker
2 Äpfel (Boskoop)
nach eigenem Belieben Zimt-Pulver zum Bestreuen

Außerdem:

Weißmehl für die Arbeitsfläche
Speiseöl für das Blech

Geben Sie für den Apfel-Flammkuchen das Weißmehl mit etwas in ein Sieb und sieben Sie beides in eine Schüssel. Dann verrühren Sie die gesiebten Zutaten mit Wasser und Speiseöl zu einem geschmeidigen Teig. Den Flammkuchen-Teig rollen Sie danach auf einer bemehlten Unterlage dünn aus und geben ihn auf ein eingefettetes Backblech.

Anschließend verrühren Sie die Crème fraîche in einer weiteren Schüssel mit dem Zucker zu einer cremigen Masse und verteilen diese auf dem Teig.

Nun schälen Sie die Äpfel und schneiden sie in dünne Scheiben. Danach verteilen Sie die Apfelscheiben auf der Crème fraîche-Masse und bestreuen das Ganze mit dem Zucker.

Danach heizen Sie bitte den Backofen auf 180 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) vor und backen den Flammkuchen etwa 20 Minuten (je nach Backofen) goldbraun.

Zum Schluss bestreuen Sie das Gericht mit dem Zimt. Hier können Sie selbst entscheiden wieviel Sie mögen.

Kennen Sie Apfel-Flammkuchen? Wir denken jeder hat schon einmal einen herzhaften französischen Flammkuchen gegessen. Diese Kreation mit Apfel und Zimt ist eine schön herzhaft-süßliche Variante und passt sehr gut in die Herbstzeit. Die Zimt-Note rundet dabei den Geschmack sehr gut ab.

Arbeitszeit: etwa 15 Minuten

Backzeit: etwa 20 Minuten

Flammkuchen mit Birne und Ziegenkäse

Menge: 3 Portionen

250 Gramm Weißmehl (Typ 550)
etwas Tafelsalz
2 Esslöffel Speiseöl
125 Milliliter Wasser
1 Becher Schmand
1 große Birne, süß
100 Gramm Ziegen-Frischkäse
50 Gramm Schinkenwürfel
etwas
etwas Pfeffer frisch aus der Mühle

Außerdem:

etwas Backpapier

Heizen Sie den Backofen auf 250 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) vor.

Nebenbei bereiten Sie aus dem Mehl, dem Tafelsalz, dem Speiseöl und dem Wasser einen Knetteig zu und rollen ihn ganz dünn auf einem mit Backpapier belegtem Backblech aus.

Dann verstreichen Sie den Schmand auf dem Teig und würzen das Ganze mit Salz und Pfeffer. Danach schälen Sie bitte die Birne, entfernen das Kerngehäuse und schneiden die Birne in nicht zu dicke Spalten. Diese Spalten sowie den Ziegen-Frischkäse und die Schinkenwürfel verteilen Sie jetzt auf dem Teig.

Anschließend backen Sie den Flammkuchen etwa 15-20 Minuten auf der untersten Einschubleiste.

Unser Tipp:

Sie können den Ziegen-Frischkäse auch durch Gorgonzola ersetzen.

Arbeitszeit: etwa 15 Minuten

Backzeit: etwa 20 Minuten

Flammkuchen Hawaii-Art nach Köche-Nord.de

Menge: 4 Portionen

Für den Teig:

250 Gramm Weißmehl

125 Milliliter Mineralwasser

1 Teelöffel Tafelsalz

Für die Sauce:

etwas Tomatenmark

1 Prise Meersalz

1 Prise Zucker

1 Prise Chili, nach Belieben

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Für den Belag: pro Flammkuchen

1 Paket Kochschinken

ein paar Ananasstücke (abgetropft, ohne Saft)

100 Gramm geriebenen Käse (Gouda, Edamer oder anderer)

Sieben Sie das Weißmehl mit dem Tafelsalz in eine Schüssel und kneten Sie langsam das Mineralwasser mit den Knethaken des Handrührers unter. Dann geben Sie alles auf eine bemehlte Arbeitsfläche und kneten es mit den Händen weiter, bis ein glatter Teig entsteht.

Für die Tomatensauce mixen Sie jetzt alle Zutaten zusammen. Die Konsistenz sollte dabei möglichst dick sein. Wenn sie zu dünn ist, geben Sie mehr Tomatenmark hinzu. Wenn sie zu dick ist, mehr etwas Wasser.

Dann streichen Sie die Sauce mit einem Esslöffel auf auf den ausgerollten Teig (sehr dünn mit Tomatenmark bestreichen weil die Sauce sonst durch den Flammkuchen suppt).

Für eine Hawaii belegen Sie den Flammkuchen folgendermaßen:

ein paar Scheiben Kochschinken (in Würfel geschnitten),

ein paar Ananasstücke,

100 Gramm geriebenen Käse.

Den Teig können Sie aber auch nach Belieben anders belegen.

Wichtig ist nur: nicht zu dick! Weniger ist mehr.

Den Flammkuchen backen Sie jetzt auf höchster Stufe etwa 15-20 Minuten, bis der Rand schön braun ist.

Fortsetzung:

Flammkuchen Hawaii-Art nach Köche-Nord.de

Unsere Tipps:

Da der Flammkuchen sehr dünn ausgerollt werden muss, muss auch der Belag nur hauchdünn sein. Marcus Petersen-Clausen, der dieses Rezept aus einem Flammkuchen und einer Pizza Hawaii zusammen geschrieben hat, rollt gerne in den Rand des Flammkuchens die 100 Gramm geriebenen Käse ein. Probieren Sie das ruhig mal aus.

Arbeitszeit: etwa 25 Minuten

Backzeit: etwa 20 Minuten



Flammkuchen "Currywurst" nach Köche-Nord.de

Menge: 4 Portionen

Für den Teig:

250 Gramm Weißmehl

125 Milliliter Mineralwasser

1 Teelöffel Tafelsalz

Für die Sauce:

etwas Ketchup (Curryketchup)

1 Prise Chili, nach Belieben

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Für den Belag: pro Flammkuchen

160 Gramm Bratwurst

Currypulver

Sieben Sie das Weißmehl mit dem Tafelsalz in eine Schüssel und kneten Sie langsam das Mineralwasser mit den Knethaken des Handrührers unter. Dann geben Sie alles auf eine bemehlte Arbeitsfläche und kneten es mit den Händen weiter, bis ein glatter Teig entsteht.

Für die Sauce mixen Sie jetzt alle Zutaten zusammen. Die Konsistenz sollte dabei möglichst dick sein. Wenn sie zu dünn ist, geben Sie mehr Ketchup hinzu. Wenn sie zu dick ist, mehr etwas Wasser.

Dann streichen Sie die Sauce mit einem Esslöffel auf auf den ausgerollten Teig (sehr dünn mit der Sauce bestreichen weil die Sauce sonst durch den Flammkuchen suppt)

Für ein Flammkuchen "Currywurst" belegen Sie den Flammkuchen folgendermaßen:

160 Gramm Bratwurst (in Stücke geschnitten)

etwas Currypulver.

Den Teig können Sie aber auch nach Belieben anders belegen.

Wichtig ist nur: nicht zu dick! Weniger ist mehr.

Den Flammkuchen backen Sie jetzt auf höchster Stufe etwa 15 - 20 Minuten, bis der Rand schön braun ist.

Unsere Tipps:

Da der Flammkuchen sehr dünn ausgerollt werden muss, muss auch der Belag nur hauchdünn sein. Marcus Petersen-Clausen, der dieses Rezept aus einem Flammkuchen und einer Pizza "Currywurst" zusammen geschrieben hat, rollt gerne in den Rand des Flammkuchens 100 Gramm geriebenen Käse ein. Probieren Sie das ruhig mal aus.

Arbeitszeit: etwa 25 Minuten

Flammkuchen Salami-Art nach Köche-Nord.de

Menge: 4 Portionen

Für den Teig:

250 Gramm Weißmehl

125 Milliliter Mineralwasser

1 Teelöffel Tafelsalz

Für die Sauce:

etwas Tomatenmark

1 Prise Meersalz

1 Prise Zucker

1 Prise Chili, nach Belieben

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Für den Belag: pro Flammkuchen

12 Scheiben Salami

1 Scheibe Tomate

250 Gramm geriebenen Käse



Sieben Sie das Weißmehl mit dem Tafelsalz in eine Schüssel und kneten Sie langsam das Mineralwasser mit den Knethaken des Handrührers unter. Dann geben Sie alles auf eine bemehlte Arbeitsfläche und kneten es mit den Händen weiter, bis ein glatter Teig entsteht.

Für die Tomatensauce mixen Sie jetzt alle Zutaten zusammen. Die Konsistenz sollte dabei möglichst dick sein. Wenn sie zu dünn ist, geben Sie mehr Tomatenmark hinzu. Wenn sie zu dick ist, mehr etwas Wasser.

Dann streichen Sie die Sauce mit einem Esslöffel auf auf den ausgerollten Teig (sehr dünn mit Tomatenmark bestreichen weil die Sauce sonst durch den Flammkuchen suppt)

Für eine Salami belegen Sie den Flammkuchen mit 12 Scheiben Salami. Anschließend bestreuen Sie den Flammkuchen mit dem geriebenen Käse. Den Teig können Sie aber auch nach Belieben anders belegen. Wichtig ist nur: nicht zu dick! Weniger ist mehr. Den Flammkuchen backen Sie jetzt auf höchster Stufe etwa 15-20 Minuten, bis der Rand schön braun ist.

Unsere Tipps:

Da der Flammkuchen sehr dünn ausgerollt werden muss, muss auch der Belag nur hauchdünn sein. Marcus Petersen-Clausen, der dieses Rezept aus einem Flammkuchen und einer Pizza Salami zusammen geschrieben hat, rollt gerne in den Rand des Flammkuchens 100 Gramm geriebenen Käse ein. Probieren Sie das ruhig mal aus.

Arbeitszeit: etwa 25 Minuten

Raclette-Flammkuchen Raclette mal anders

Menge: 6 Portionen

Für den Teig:

250 Gramm Weißmehl (Typ 550)

125 Milliliter Wasser

2 Esslöffel Speiseöl

etwas Tafelsalz

Für die Creme:

1 Becher Sauerrahm

1 Becher Crème fraîche

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Für den Belag:

1 große Zwiebel, in Ringe geschnitten

200 Gramm Speck, gewürfelt

100 Gramm Käse (Ihrer Wahl, in Scheiben)

Verkneten Sie die Zutaten für den Teig gut in einer Schüssel miteinander und formen Sie daraus etwa Pflaumengroße Kugeln. Dann legen Sie die Teigkugeln auf einen Teller.

Danach rühren Sie den Sauerrahm mit der Crème fraîche glatt, schmecken sie mit Tafelsalz und Pfeffer ab und füllen sie in eine weitere Schale.

Beim Raclette servieren Sie anschließend eine Teigkugel, drücken sie in einem Pfännchen flach, geben einen Esslöffel der Creme darauf und belegen sie mit ein paar Zwiebelringen, etwas Speck und Käse. Der Mini-Flammkuchen braucht im Raclette-Gerät etwa 10-12 Minuten, bis er fertig ist.

Diese Mini-Flammkuchen lassen sich natürlich auch beliebig variieren, zum Beispiel mit Lauch und Käse, mit Spinat sowie Pfifferlingen und so weiter.

Diese Alternative zum üblichen Raclette ist übrigens vor allem bei Kindern sehr beliebt.

Arbeitszeit: etwa 20 Minuten

Flammkuchen mit Ziegenkäse und Honig

Menge: 2 Portionen

220 Gramm Weizenmehl
2 Esslöffel Speiseöl (Sonnenblumenöl)
125 Milliliter Wasser
1 Teelöffel, gestrichen, Meersalz
200 Gramm Schmand
1 Bund Frühlingszwiebeln
150 Gramm Ziegen-Frischkäse
3 Esslöffel Rosmarin-Nadeln, frisch
3 Teelöffel Honig (Rosmarin)

Außerdem:
etwas Backpapier

Heizen Sie den Backofen auf höchster Stufe vor und schneiden Sie die Frühlingszwiebeln in 1/2 Zentimeter breite Ringe.

Dann stellen Sie aus dem Mehl, dem Speiseöl, dem Wasser und dem Meersalz einen Knet-Teig her. Gegebenenfalls können Sie noch soviel Mehl hinzufügen, bis der Teig sich nicht mehr klebrig anfühlt. Nun halbieren Sie den Teig und rollen ihn zu 2 sehr dünnen (!) Fladen aus.

Die Fladen legen Sie anschließend vorsichtig auf ein mit dem Backpapier belegtem Backblech, bestreichen sie mit dem Schmand und verteilen den Ziegen-Frischkäse, die Frühlingszwiebeln sowie die Rosmarin-Nadeln gleichmäßig darauf. Dann backen Sie die Flammkuchen im oberen Drittel des Backofens etwa 10 min, bis der Boden schön knusprig und leicht gebräunt ist.

Zum Schluss beträufeln Sie die Flammkuchen mit Honig und servieren sie sofort.

'Falscher' Flammkuchen mit Yufka-Teig

Menge: 1 Portion

1 Paket Teig (Yufkateig oder Filoteig)
1 Becher Crème fraîche, evtl. mit Kräutern
250 Gramm Münsterkäse oder Käse nach Wahl, gerieben
eventuell Speck
eventuell Zwiebeln
eventuell Tafelsalz
eventuell Pfeffer frisch aus der Mühle

Außerdem:
etwas Backpapier

Ziehen Sie die dünnen Yufkateig-Blätter auseinander, breiten Sie sie einzeln auf einer Unterlage aus und pinseln Sie den Teig dann mit kaltem Wasser ein. Danach legen Sie die Teig-Platten etwas überlappend auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech oder auf Pizza-Bleche (Achtung: die feuchten Platten müssen Sie schnell auf das Blech legen, sonst werden sie zu weich und reißen!).

Anschließend bestreichen Sie den Teig dünn mit der Crème fraîche. Danach verteilen Sie den in dünne Scheiben geschnittenen Münsterkäse auf dem Teig. Den 'falschen' Flammkuchen geben Sie dann bitte in den sehr heißen Backofen (250 Grad Celsius) und backen ihn etwa 5-10 Minuten.

Variationen:
Wenn Sie möchten, können Sie die Crème fraîche mit Kräutern verwenden und/oder zusätzlich Speckwürfel und/oder hauchdünne Zwiebelringe auf dem Teig verteilen.

Je nach verwendeter Käsesorte können Sie den Flammkuchen vor dem Servieren noch mit Tafelsalz und frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen. Dazu passt am Besten ein frischer Salat (von dem wir bei [Köche-Nord.de](https://koeche-nord.de) genügend zur Auswahl haben).

Arbeitszeit: etwa 15 Minuten

'Falscher' Flammkuchen

Menge: 4 Portionen

2 Pakete Sandwichtoast, normal oder Vollkorn

600 Gramm Schmand

200 Gramm Schinken, gekocht

125 Gramm Speck, gewürfelt

1 große Zwiebel, klein gewürfelt

200 Gramm Emmentaler, fein gerieben

1 Zehen Knoblauch

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer frisch aus der Mühle

etwas Muskat

Verrühren Sie den Schmand mit allen restlichen Zutaten in einer Schüssel, würzen Sie das Ganze und streichen Sie die Masse auf die ungetoasteten Toastbrotstücken. Dann backen Sie die 'falschen' Flammkuchen im vorgeheizten Backofen bei 180-200 Grad Celsius (Umluft) etwa 10 Minuten (je nach Backofen).

Sollte die Streichmasse zu dick sein, können Sie etwas Sahne zum Verdünnen zugeben. Der Speck und die Zwiebeln müssen übrigens vorher nicht angebraten werden.

Dieses Gericht ergibt etwa 4-5 Bleche. Die Auswahl, ob Vollkorntoast oder nicht, trägt übrigens merklich zum Geschmack bei.

Arbeitszeit: etwa 20 Minuten

Backzeit: etwa 10 Minuten

Low Carb-Keto-Flammkuchen ohne Mehl, low carb und keto geeignet

Menge: 1 Portion

120 Gramm Quark
2 Eier (Größe M)
160 Gramm Käse, geriebener
100 Gramm Crème fraîche
Lauchzwiebeln, in Röllchen geschnitten
ein paar Speckwürfel

Außerdem:
etwas Backpapier

Heizen Sie den Backofen auf 170 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) vor.

Für den Boden verrühren Sie dann den Quark, die Eier und 80 Gramm von dem Käse in einer Schüssel. Die Masse kippen Sie danach auf ein mit Backpapier ausgelegte Backblech und streichen sie glatt. Nun backen Sie den 'falschen Flammkuchen' etwa 15 Minuten im Backofen.

Anschließend nehmen Sie das Backblech aus dem Ofen, bestreichen den Kuchenboden mit Crème fraîche und bestreuen ihn mit den Speckwürfeln, den Lauchzwiebeln und dem restlichen Käse. Zum Schluss backen Sie das Gericht bitte weitere etwa 15-20 Minuten, bis der Käse eine schöne Farbe hat.

Dieses Gericht kann als Flammkuchen oder auch als Rolle serviert werden.

Der Flammkuchen hat etwa 6 Gramm Kohlenhydrate.

Arbeitszeit: etwa 20 Minuten

Backzeit: etwa 30 Minuten

'Falscher' Flammkuchen à la Köche-Nord.de

Menge: 4 Portionen

8 Scheiben Toastbrot
200 Gramm Schmand
2 Scheiben Kochschinken
50 Gramm Speck, gewürfelt
1 kleine Zwiebel
50 Gramm Käse, gerieben
1 kleine Knoblauchzehen
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer frisch aus der Mühle
etwas Maggi
etwas Paprikapulver, edel-süß
eventuell Sahne (süß)

Ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden Sie sie in kleine Würfel. Den Schinken und die Knoblauchzehe schneiden Sie bitte ebenfalls in kleine Würfel. Dann verrühren Sie den Schmand mit allen restlichen Zutaten, würzen ihn und streichen die Masse auf die untoasteten Toastscheiben. Danach backen Sie das Gericht im vorgeheizten Backofen bei 180-200 Grad Celsius (Umluft) etwa 10-15 Minuten.

Sollte die Streichmasse zu dick sein, können Sie etwas Sahne zum Verdünnen dazu geben. Der Speck und die Zwiebeln müssen übrigens vorher nicht angebraten werden.

Arbeitszeit: etwa 10 Minuten

Backzeit: etwa 15 Minuten

'Falscher' Flammkuchen mit Pizzateig

Menge: 1 Portion

Pizza-Teig:

300 Gramm Weißmehl (Typ 550)

180 Milliliter Wasser

10 Gramm Hefe, frische (1/4 Würfel)

1 Teelöffel Tafelsalz

1 Teelöffel Zucker

200 Gramm Schmand

75 Gramm Schinken, roher, gewürfelt

50 Gramm Schnittlauch

2 große Zwiebeln

Außerdem:

etwas Backpapier

Lösen Sie die Hefe erst in lauwarmem Wasser. Dann sieben Sie das Weißmehl, den Zucker und das Tafelsalz auf eine Arbeitsfläche und vermischen das Ganze mit der Hefe. Danach kneten Sie alles bitte zu einem geschmeidigen Teig und lassen ihn etwa 40 Minuten an einem warmen Ort gehen.

Nun heizen Sie bitte den Backofen auf 180 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) vor.

Anschließend rollen Sie den fertig zubereiteten Pizza-Teig auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech aus. Dann spülen Sie den Schnittlauch ab, schütteln ihn kurz trocken und hacken ihn klein. Danach vermischen Sie den Schnittlauch mit dem Schmand, schmecken die Masse mit Salz und Pfeffer ab und streichen die Schmand-Masse auf den Pizza-Teig.

Danach schneiden Sie die abgezogenen Zwiebeln in dünne Scheiben und verteilen Sie sie mit dem Schinken auf dem Boden.

Den Flammkuchen backen Sie jetzt bitte bei 180 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) etwa 20 Minuten. Der Flammkuchen ergibt etwa 12 Stücke und pro Stück werden 3 Personen berechnet.

Flammkuchen mit Champignons und Ziegenkäse

Menge: 1 Portion

250 Gramm Weißmehl
125 Milliliter Mineralwasser
1 Teelöffel Tafelsalz

250 Gramm Crème fraîche oder Sour Creme
1 mittelgroße Zwiebel, rot
1 kleine Knoblauchzehe, eventuell
3 mittelgroße Champignons, braune
3 Frühlingszwiebeln
200 Gramm Ziegenkäse, Rolle
etwas Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen

Sieben Sie das Weißmehl mit dem Tafelsalz in eine Schüssel und kneten Sie langsam das Mineralwasser mit den Knethaken des Handrührers unter. Dann geben Sie alles auf eine bemehlte Arbeitsfläche und kneten es mit den Händen weiter, bis ein glatter Teig entsteht.

Den Flammkuchenteig rollen Sie danach auf dem Backblech aus und bestreichen ihn mit Crème fraîche oder Sour Cream. Dann ziehen Sie die rote Zwiebel ab, schneiden sie in dünne Ringe und legen sie darauf legen.

Anschließend putzen Sie bitte die Champignons.

Pilze sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack. Deshalb sollten Sie die Pilze auch nie ins Wasser legen. Stattdessen lösen Sie bitte zwei Esslöffel Weißmehl in einer Schüssel Wasser auf und waschen die Pilze darin etwa 1-2 Minuten. Das Weißmehl wirkt wie Schmirgelpapier und die Pilze nehmen so kaum Wasser auf.

Jetzt schneiden Sie die Pilze bitte in dünne Scheiben und verteilen sie ebenfalls auf dem Teig. Danach spülen Sie die Frühlingszwiebeln ab, schneiden die Wurzel ab, schneiden die Frühlingszwiebeln in Ringe und verteilen sie auch auf dem Teig. Wenn Sie mögen, schneiden Sie eine Knoblauchzehe in ganz kleine Würfel und geben sie oben drüber.

Dann schneiden Sie die Ziegenkäserolle in dünne Scheiben und verteilen sie auf dem Teig. Bestäubt wird das Ganze mit etwas frischem Pfeffer aus der Mühle und zum Schluss backen Sie den Flammkuchen im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) etwa 15-20 Minuten (je nach Backofen).

Arbeitszeit: etwa 20 Minuten

Backzeit: etwa 20 Minuten

Flammkuchen in drei Farben

Flammkuchen mit Gorgonzola, Tomate, Spinat

Menge: 3 Portionen

250 Gramm Weißmehl (Typ 550)
2 Esslöffel Olivenöl
125 Milliliter Wasser
1 Becher Crème fraîche
200 Gramm Blattspinat (Tiefkühl)
3 Tomaten
200 Gramm Gorgonzola
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer frisch aus der Mühle
etwas Muskat

Erhitzen Sie den Spinat in einem Topf und schmecken Sie ihn mit Tafelsalz, Pfeffer sowie Muskat ab. Dann stellen Sie aus dem Weißmehl, dem Olivenöl, dem Wasser und einem gestrichenen Teelöffel Tafelsalz einen glatten Teig her. Der Teig sollte möglichst nicht mehr kleben, wenn nötig können Sie etwas Weißmehl nachgeben.

Danach rollen Sie den Teig dünn etwa auf Backblech-Größe aus, legen ihn auf einem Backblech aus und bestreichen ihn gleichmäßig mit der Creme fraîche. Nun verteilen Sie den Spinat in Klecksen darauf. Den Gorgonzola und die Tomaten schneiden Sie bitte grob in Würfel und verteilen die beiden Zutaten ebenfalls auf dem Teig.

Anschließend bestäuben Sie alles noch einmal mit frisch gemahlenem Pfeffer und backen den Flammkuchen bei 230 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) etwa 20 Minuten.

Arbeitszeit: etwa 20 Minuten
Backzeit: etwa 20 Minuten

Flammkuchen mit Lachs vom Pizzastein

Menge: 2 Portionen

250 Gramm Weißmehl (Typ 550)
2 Esslöffel Olivenöl
1 Teelöffel Tafelsalz
125 Milliliter Wasser
etwas Hartweizengrieß
150 Gramm Schmand oder Crème fraîche
1 Pakete Räucherlachs, etwa 250 Gramm
3 Frühlingszwiebeln
1 Zitrone
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer frisch aus der Mühle

Schieben Sie den Pizzastein ins untere Drittel des Backofens und heizen Sie den Ofen auf 250 Grad Celsius vor. Der Stein muss etwa 30 Minuten im Ofen sein, bevor der Flammkuchen drauf kann, damit er auch wirklich schön heiß ist.

Währenddessen kneten Sie das Weißmehl, das Olivenöl, das Tafelsalz und das Wasser zu einem glatten Teig. Den Teig teilen Sie dann in zwei gleichgroße Portionen auf. Danach spülen Sie bitte die Frühlingszwiebel ab und schneiden sie in feine Ringe.

Nun verteilen Sie den Hartweizengrieß auf einer glatten Oberfläche, sodass eine dünne Schicht entsteht und der Teig nicht anhaftet. Die erste Teig-Portion rollen Sie danach bitte etwa 2-3 Millimeter dick aus. Anschließend verteilen Sie die Hälfte des Schmands auf dem ausgerollten Teig und würzen sie mit Pfeffer und Salz. Danach verteilen Sie bitte die Hälfte der Frühlingszwiebeln und die Hälfte von dem Lachs auf dem Flammkuchen.

Jetzt heben Sie den Flammkuchen mit einem Schieber, der normalerweise beim Pizzastein dabei ist, vorsichtig auf den heißen Stein im Backofen.

Während der erste Flammkuchen im Ofen backt, rollen Sie den zweiten aus und wiederholen das belegen.

Wenn der erste Flammkuchen fertig gebacken ist (das dauert etwa 5-10 Minuten) schieben Sie den zweiten in den Backofen.

Nach dem Backen können Sie nach eigenem Belieben eine frische Zitrone über den Flammkuchen spritzen und sie servieren.

Arbeitszeit: etwa 15 Minuten

Backzeit: etwa 15 Minuten

Tortilla-Flammkuchen in 10 Minuten

Menge: 2 Portionen

4 Tortillas (Wraps)
1 Becher saure Sahne
100 Gramm Kochschinken oder Speck, gewürfelt
1 Zwiebel, in Ringe geschnitten
75 Gramm Käse, gerieben
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer frisch aus der Mühle

Heizen Sie den Backofen auf 200 Grad Celsius vor. Dann verrühren Sie die Saure Sahne, den Speck oder den Schinken, die abgezogenen und in Würfel geschnittenen Zwiebeln sowie den Käse in einer Schüssel und würzen das Ganze mit Tafelsalz und Pfeffer.

Anschließend streichen Sie die Masse auf die Tortillas und backen den Tortilla-Flammkuchen in 10 Minuten.

Arbeitszeit: etwa 15 Minuten

Backzeit: etwa 10 Minuten

Flammkuchen Chorizo nach Köche-Nord.de

Menge: 4 Portionen

Für den Teig:

250 Gramm Weißmehl

125 Milliliter Mineralwasser

1 Teelöffel Tafelsalz

Für die Sauce:

etwas Tomatenmark

1 Prise Meersalz

1 Prise Zucker

1 Prise Chili, nach Belieben

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Für den Belag: pro Flammkuchen

12 Scheiben Chorizo

1 Scheibe Tomate

250 Gramm geriebenen Käse



Sieben Sie das Weißmehl mit dem Tafelsalz in eine Schüssel und kneten Sie langsam das Mineralwasser mit den Knethaken des Handrührers unter. Dann geben Sie alles auf eine bemehlte Arbeitsfläche und kneten es mit den Händen weiter, bis ein glatter Teig entsteht.

Für die Tomatensauce mixen Sie jetzt alle Zutaten zusammen. Die Konsistenz sollte dabei möglichst dick sein. Wenn sie zu dünn ist, geben Sie mehr Tomatenmark hinzu. Wenn sie zu dick ist, mehr etwas Wasser.

Dann streichen Sie die Sauce mit einem Esslöffel auf auf den ausgerollten Teig (sehr dünn mit Tomatenmark bestreichen weil die Sauce sonst durch den Flammkuchen suppt)

Für eine Chorizo belegen Sie den Flammkuchen mit 12 Scheiben Chorizo. Anschließend bestreuen Sie den Flammkuchen mit dem geriebenen Käse. Den Teig können Sie aber auch nach Belieben anders belegen. Wichtig ist nur: nicht zu dick! Weniger ist mehr.

Den Flammkuchen backen Sie jetzt auf höchster Stufe etwa 15-20 Minuten, bis der Rand schön braun ist.

Unsere Tipps:

Da der Flammkuchen sehr dünn ausgerollt werden muss, muss auch der Belag nur hauchdünn sein. Marcus Petersen-Clausen, der dieses Rezept aus einem Flammkuchen und einer Pizza Salami zusammen geschrieben hat, rollt gerne in den Rand des Flammkuchens 100 Gramm geriebenen Käse ein. Probieren Sie das ruhig mal aus.

Flammkuchen mit Zwiebeln, Bacon und Creme fraiche

Menge: 2 Portionen
230 Gramm Weißmehl (Typ 550)
1 Eigelb (Größe M)
½ Teelöffel Tafelsalz
3 Esslöffel Olivenöl
300 Gramm Zwiebeln, blanchiert
125 Gramm Bacon
100 Gramm Crème fraîche
100 Milliliter Wasser
5 Scheiben Käse
(oder 150 Gramm geriebenen Käse)

Außerdem:
etwas Klarsichtfolie



Verkneten Sie das Weißmehl, zwei Esslöffel Olivenöl, das Eigelb, das Tafelsalz und etwa 100 Milliliter Wasser zu einem glatten Teig und formen Sie ihn zu einer Kugel. Diese Teigkugel reiben Sie dann mit dem noch verbliebenen Esslöffel Öl ein. Danach wickeln Sie die Teigkugel in die Folie ein und lassen sie nach Möglichkeit mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ruhen.

Nach der Ruhezeit halbieren Sie die Kugel und rollen die beiden Hälften bitte zu einem dünnen runden Teig aus.

Nun verstreichen Sie die Creme fraiche auf die beiden Kreise. Anschließend ziehen Sie die Zwiebeln ab, schneiden sie in Ringe und braten sie kurz in etwas heißem Speiseöl in einer Pfanne an (oder blanchieren). Dann belegen sie die Teige mit den Zwiebeln, dem Bacon (am besten schneiden Sie den Bacon vorher auch in Streifen oder Würfel) und dem Käse.

Jetzt backen Sie den Flammkuchen im vorgeheizten Backofen bei etwa 200 Grad Celsius (Umluft) oder bei 220 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) etwa 10 Minuten.

Wir empfehlen zu diesem Gericht ein Glas Weißwein (oder, wenn Kinder mitessen, hellen Traubensaft).

Flammkuchen mit Camembert und Preiselbeeren

Menge: 1 Backblech

250 Gramm Weißmehl
125 Milliliter Mineralwasser
1 Teelöffel Tafelsalz

Für den Belag:

100 Gramm Crème fraîche oder Crème légère
150 Gramm Camembert oder Ziegencamembert
4 Esslöffel Preiselbeerkompott, aus dem Glas
4 Lauchzwiebeln
etwas Pfeffer (bunt), frisch aus der Mühle
etwas Tafelsalz

Außerdem nach Belieben:

1 Handvoll Radicchio, 2 Esslöffel Balsamico
eventuell Bacon, etwas Backpapier

Sieben Sie das Weißmehl mit dem Tafelsalz in eine Schüssel und kneten Sie langsam das Mineralwasser mit den Knethaken des Handrührers unter. Dann geben Sie alles auf eine bemehlte Arbeitsfläche und kneten es mit den Händen weiter, bis ein glatter Teig entsteht.

Dann rollen Sie auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech dünn den Flammkuchenteig aus. Den Teig bestreichen Sie danach bitte mit der Crème fraîche.

Dann schneiden Sie den Camembert in dünne Scheiben und schneiden die kalt abgespülten Lauchzwiebeln in Ringe. Danach verteilen Sie beide Zutaten auf dem Teig. Kleine Kleckse von Preiselbeerkompott setzen Sie nun bitte dazwischen. Fleischesser können natürlich auch noch in Stücke geschnittene Baconscheiben auf dem Teig verteilen.

Jetzt mahlen Sie etwas bunten Pfeffer darüber und würzen den Flammkuchen nach eigenem Belieben noch leicht mit Tafelsalz. Wird Bacon verwendet, sollten Sie besonders vorsichtig mit dem Salz sein!

Den Flammkuchen backen Sie anschließend bei 200 Grad Celsius (Umluft) im vorgeheizten Backofen in etwa 15-20 Minuten bis zur gewünschten Bräune.

Wenn Sie mögen, mischen Sie noch eine Handvoll zerpfückten Rucola oder Radicchio mit wenig Balsamessig, gern mit Frucht (wir nehmen gern Dattel-Feige) und verteilt ihn nach dem Backen beim Servieren auf dem heißen Flammkuchen oder geben etwas davon neben den Flammkuchen auf den vorgewärmten Teller.

Die Menge bezieht sich übrigens auf ein Blech.

Flammkuchen mit Gemüse und Putenbrustfilet schmeckt übrigens auch vegetarisch nur mit Gemüse

Menge: 2 Portionen

Für den Teig:

250 Gramm Weißmehl
2 Teelöffel Rapsöl
1 Teelöffel Tafelsalz
100 Milliliter Wasser

Für den Belag:

100 Gramm Crème fraîche
50 Gramm Käse (Gouda, Emmentaler), gerieben
1 kleine Zucchini
1 Paprika, rot
1 Zwiebel
3 Lauchzwiebeln
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer frisch aus der Mühle
200 Gramm Putenbrustfilets
2 Esslöffel Speiseöl
10 Milliliter Sauce (Chipotle Tabasco)

Teig:

Sieben Sie das Weißmehl mit dem Tafelsalz in eine Schüssel und mischen Sie die Zutaten mit dem Rapsöl. Danach geben Sie das Wasser nach und nach dazu, der Teig sollte noch fest und nicht klebrig sein. Den Teig lassen Sie jetzt etwa 30 Minuten mit einem sauberen Küchentuch abgedeckt ruhen.

Belag:

Während der Ruhezeit putzen Sie das Gemüse, spülen es gründlich und kalt ab und schneiden es in feine Scheiben. Danach spülen Sie das Putenbrustfilet ebenfalls kalt ab, schneiden es in Streifen und marinieren es in Chipotle Tabasco-Sauce (das ist eine Sauce aus geräucherten Jalapeno) und braten es dann kurz in einer heißen Pfanne mit etwas Speiseöl an. Das Fleisch muss nicht durch sein, da es ja noch in den Ofen kommt. Den Teig teilen Sie nun in 4 gleich große Kugeln und rollen sie aus oder drücken sie besser mit den Fingern so flach wie möglich. Die etwa 3 Millimeter dünnen Teigfladen bestreichen Sie danach mit der Crème fraîche, bestreuen sie mit dem geriebenen Käse, verteilen das Gemüse darauf und würzen das Gericht mit Tafelsalz und Pfeffer. Die vegetarische Variante ist so fertig. Falls Sie möchten, verteilen Sie zum Schluss das Fleisch darauf.

Anschließend backen Sie den Flammkuchen bei 200 Grad Celsius (Umluft) im Backofen so lange, bis der Rand leicht braun ist. Das dauert knapp 10 Minuten.

Vegetarischer Flammkuchen mit Rucola, Pesto, Cherrytomaten und Mozzarella

Menge: 3 Portionen

250 Gramm Weißmehl
2 Esslöffel Speiseöl
90 Milliliter Wasser
½ Teelöffel Tafelsalz
1 Becher Crème fraîche
5 Teelöffel Pesto, Genovese oder Tomate
2 Handvoll Rucola, oder nach Bedarf mehr
250 Gramm Cherrytomaten
1 Kugel Mozzarella
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer frisch aus der Mühle
etwas Parmesan
ein paar Pinienkerne

Außerdem:

etwas Backpapier

Stellen Sie aus dem gesiebten Weißmehl, dem Speiseöl, Wasser und etwas Tafelsalz einen geschmeidigen Teig her. Wenn er zu klebrig ist, können Sie mehr Weißmehl zufügen. Den Teig rollen Sie dann sehr dünn auf einem mit Backpapier belegtem Backblech aus

Danach heizen Sie den Backofen auf 200 Grad Celsius (Umluft) vor. Währenddessen spülen Sie den Rucola und die Tomaten kalt ab, schneiden den Mozzarella in dünne Scheiben und reiben (wenn Sie mögen) den Parmesan. Danach halbieren Sie bitte die Tomaten. Nun verrühren Sie die Crème fraîche mit dem Pesto und geben das Pesto auf den Teig. Danach belegen Sie den Flammkuchen mit Mozzarella und den Tomaten, geben den geriebenen Parmesan darüber und bestreuen das Gericht mit den Pinienkernen. Wenn Sie mögen, können Sie den Flammkuchen noch mit Tafelsalz und frisch gemahlenen Pfeffer würzen.

Anschließend geben Sie den Flammkuchen in den Ofen. Nach 5-7 Minuten geben Sie noch den Rucola darauf und backen den Flammkuchen zu Ende, bis er an den Rändern goldbraun ist.

Unser Tipp:

Dieser Flammkuchen schmeckt mit grünen oder rotem Pesto sehr gut.

Arbeitszeit: etwa 20 Minuten

Backzeit: etwa 12 Minuten

Vegetarischer Flammkuchen mit Ziegenkäse und Feigen

Menge: 1 Portion

250 Gramm Weißmehl
125 Milliliter Mineralwasser
1 Teelöffel Tafelsalz

4 Feigen
150 Gramm Ziegenfrischkäse (Ziegenrolle)
150 Gramm Crème fraîche
einige Stiele Zitronenthymian
wenig Tafelsalz
etwas Pfeffer frisch aus der Mühle

Außerdem:
etwas Backpapier

Sieben Sie das Weißmehl mit dem Tafelsalz in eine Schüssel und kneten Sie langsam das Mineralwasser mit den Knethaken des Handrührers unter. Dann geben Sie alles auf eine bemehlte Arbeitsfläche und kneten es mit den Händen weiter, bis ein glatter Teig entsteht.

Dann heizen Sie den Backofen bitte auf 200 Grad Celsius (Umluft) vor.

Während des Vorheizens legen Sie den Flammkuchenteig mit dem Backpapier ausgerollt auf ein Backblech. Danach würzen Sie die Crème fraîche mit etwas Tafelsalz und Pfeffer und verteilen die Crème fraîche gleichmäßig auf dem Teig. Den Ziegenfrischkäse schneiden Sie jetzt in Stücke, die Feigen in dünne halbe Scheiben. Danach verteilen Sie auch diese Zutaten gleichmäßig auf der Crème.

Anschließend backen Sie den Flammkuchen bitte im Backofen etwa 13-15 Minuten. Zum Schluss verteilen Sie den Zitronenthymian auf dem Flammkuchen und servieren das Gericht.

Backzeit: etwa 13-15 Minuten

Vegetarischer Tomaten-Mozzarella-Flammkuchen

Menge: 2 Portionen

220 Gramm Weißmehl (Typ 405)
125 Milliliter Wasser, lauwarm
1 Teelöffel Tafelsalz
2 Esslöffel Kräuter, getrocknete
200 Gramm Crème fraîche
2 Esslöffel Pesto
200 Gramm Tomaten, kleine
125 Gramm Mozzarella
2 Esslöffel Speiseöl

Außerdem:
etwas Backpapier

Heizen Sie den Backofen auf 200 Grad (Umluft) vor.

Dann sieben Sie für den Teig das Weißmehl in eine Schüssel und stellen mit Wasser, Speiseöl, Tafelsalz und den getrockneten Kräutern einen Knetteig her. Eventuell müssen Sie noch etwas Weißmehl zugeben, sodass der Teig schön geschmeidig wird und nicht mehr klebt. Diesen Teig rollen Sie dann in zwei dünne Fladen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech aus.

Für den Belag verrühren Sie danach die Crème fraîche mit dem Pesto und streichen das Gemisch dann auf den Fladen. Nun spülen Sie die Tomaten kalt ab und schneiden sie klein. Dann lassen Sie den Mozzarella gut abtropfen und "zupfen" ihn in kleine Stücke. Diese Zutaten geben Sie auf den Teig.

Anschließend backen Sie die Flammkuchen im Backofen auf der mittleren Schiene etwa 15 Minuten, bis die Teigländer goldbraun geworden sind.

Arbeitszeit: etwa 30 Minuten

Backzeit: etwa 15 Minuten

Vegetarischer Flammkuchen mit Süßkartoffeln und roten Zwiebeln

Menge: 2 Portionen

250 Gramm Weißmehl
125 Milliliter Mineralwasser
1 Teelöffel Tafelsalz

250 Gramm Crème fraîche, 30 % Fett
½ Zitrone
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer frisch aus der Mühle
1 Zwiebel, rot
100 Gramm Schafskäse
1 Süßkartoffel
2 Esslöffel Olivenöl
1 Esslöffel Honig
4 Esslöffel, gehäuft, Wildpreiselbeeren aus dem Glas oder Cranberries

Außerdem:
etwas Backpapier

Heizen Sie den Backofen auf 200 Grad Celsius (Umluft) vor.

Dann sieben Sie das Weißmehl mit dem Tafelsalz in eine Schüssel und kneten Sie langsam das Mineralwasser mit den Knethaken des Handrührers unter. Dann geben Sie alles auf eine bemehlte Arbeitsfläche und kneten es mit den Händen weiter, bis ein glatter Teig entsteht.

Danach geben Sie die Crème fraîche in eine Schüssel und mischen sie mit dem Saft der halben Zitrone, dem Abrieb der Zitronenschale, dem Tafelsalz und dem Pfeffer. Danach rollen Sie den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtem Backblech aus und bestreichen den Flammkuchenteig gleichmäßig damit der Creme.

Nun ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie in Ringe. Die Süßkartoffel schälen Sie bitte, spülen Sie kurz kalt ab und schneiden die Kartoffel in etwa 2 Millimeter dicke Scheiben. Dann vermischen Sie in einer Schüssel die Zwiebelringe und die Süßkartoffelscheiben mit dem Speiseöl, dem Honig, etwas Pfeffer und Tafelsalz. Danach belegen Sie den Flammkuchen damit dekorativ. Schließlich verteilen Sie noch den gewürfelten Schafskäse und kleine Tupfen der Wildpreiselbeeren darüber.

Anschließend backen Sie das Gericht im Backofen bei 200 Grad Celsius (Umluft) etwa 15 Minuten und servieren ihn zum Schluss zusammen mit einem schönen Glas Rotwein.

Backzeit: etwa 15 Minuten

Vegetarischer Lauch-Flammkuchen

Menge: 4 Portionen

250 Gramm Weißmehl
125 Milliliter Mineralwasser
1 Teelöffel Tafelsalz
1 Tasse Wasser, lauwarm
250 Gramm Crème fraîche und saure Sahne, gemischt
1 Stange Lauch/Porree, mittel
1 Zwiebel
200 Gramm Käse, gerieben (Emmentaler und Gouda gemischt)
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer frisch aus der Mühle
etwas Muskat

Außerdem:

etwas Backpapier

Sieben Sie das Mehl mit dem Tafelsalz in eine Schüssel und kneten Sie langsam das Mineralwasser mit den Knethaken des Handrührers unter. Dann geben Sie alles auf eine bemehlte Arbeitsfläche und kneten es mit den Händen weiter, bis ein glatter Teig entsteht.

Danach rollen Sie den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtem Backblech aus und bestreichen ihn mit der Creme fraîche und der sauren Sahne. Anschließend würzen Sie den Flammkuchen mit Tafelsalz, Pfeffer und mit Muskat. Danach halbieren Sie den Lauch, spülen ihn in der Mitte gründlich und kalt aus (in den Zwischenräumen versteckt sich meistens etwas Erde), schneiden ihn in Ringe und vermischen die Lauchringe mit den in Ringe geschnittenen Zwiebeln. Dann verteilen Sie die beiden Zutaten auf dem Teig und bestreuen ihn mit dem Käse.

Zum Schluss backen Sie den Flammkuchen im vorgeheizten Backofen (200 Grad Celsius Umluft), bis der Käse und der Teig goldbraun ist.

Unser vegetarischer Flammkuchen

Menge: 1 Portion (4 Stücke)

250 Gramm Weißmehl (Typ 405), 5 Esslöffel Vollmilch
1 Esslöffel Zucker, 1 Esslöffel Tafelsalz
1 Ei (Größe M), 1 Esslöffel Speiseöl
200 Gramm Crème fraîche, 10 Kirschtomaten
5 Champignons, braun, 20 Gramm Rucola
2 Kugeln Mozzarella, 1 Frühlingszwiebeln
etwas Tafelsalz, etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
etwas Muskat
etwas Gewürzmischung (Tomate-Mozzarella)

Sieben Sie das Weißmehl in eine Schüssel und vermischen Sie es mit dem Ei, der Milch, dem Zucker, dem Tafelsalz sowie etwas Speiseöl zu einem Teig vermischen. Diesen kneten Sie dann 5 Minuten, decken ihn mit einem sauberen Küchentuch ab und lassen ihn 40 Minuten im Backofen bei 50 Grad Celsius gehen. Notfalls können Sie noch etwas Weißmehl beziehungsweise Mineralwasser zum Teig hinzufügen.

In der Zwischenzeit spülen Sie die Tomaten kalt ab und halbieren sie. Dann putzen Sie die Pilze (siehe Tipp) und schneiden die Frühlingszwiebeln sowie den Mozzarella in Scheiben.

Den Teig nehmen Sie jetzt aus dem Ofen und heizen den Backofen auf 200 Grad Celsius vor. Dann rollen Sie den Teig zu einem hauchdünnen Fladen aus, bestreichen diesen mit der Crème fraîche und würzen ihn kräftig mit Muskat, Pfeffer und etwas Tafelsalz. Jetzt können Sie den Flammkuchen mit den Tomaten, den Pilzen, den Frühlingszwiebeln, dem Mozzarella und dem Rucola belegen. Zum Schluss streuen Sie bitte noch etwas Tomate-Mozzarella Gewürzmischung über den Flammkuchen und backen ihn etwa 15-20 Minuten im Backofen.

Manchmal beträufeln wir den Flammkuchen noch mit etwas Pesto, nachdem er aus dem Backofen raus ist.

Bei Zeitdruck kann der Teig übrigens auch schon am Abend davor vorbereitet werden. Dann müssen Sie den Teig aber sofort nach dem Vermischen der Zutaten in Frischhaltefolie wickeln und über Nacht im Kühlschrank lassen.

Unser Tipp:

Pilze sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack. Deshalb sollten Sie die Pilze auch nie in das Wasser legen. Stattdessen lösen Sie bitte zwei Esslöffel Mehl in einer Schüssel Wasser auf und waschen die Pilze darin etwa 1-2 Minuten. Das Weißmehl wirkt wie Schmirgelpapier und die Pilze nehmen so kaum Wasser auf.

Arbeitszeit: etwa 25 Minuten

Flammkuchen Köche-Nord.de Art

Menge: 2 Portionen

200 Gramm Weißmehl
110 Milliliter Mineralwasser
1 Teelöffel Tafelsalz
120 Gramm Zwiebeln
300 Gramm Sahnequark
200 Gramm Schinkenspeck, gewürfelt
eventuell Schmand
eventuell Crème fraîche
eventuell Sahne (süß)

Außerdem:
etwas Backpapier

Sieben Sie das Weißmehl mit dem Tafelsalz in eine Schüssel und verkneten Sie die beiden Zutaten gut mit dem Wasser. Dann lassen Sie den Teig etwa 90 Minuten an einem warmen Ort stehen. Währenddessen ziehen Sie die Zwiebeln ab, schneiden sie in Würfel und bestreuen sie mit etwas Tafelsalz. Danach lassen Sie die bestreuten Zwiebelwürfel auch etwa 60 Minuten stehen. Dann rühren Sie den Quark glatt und heizen den Backofen auf 200 Grad vor.

Den Teig drücken Sie nun in eine runde Auflaufform und stellen dabei einen Rand her. Dann verteilen Sie erst den Quark, dann die Zwiebeln und zum Schluss den Speck auf dem Flammkuchen. Anschließend backen Sie das Gericht bitte etwa 5 Minuten im Backofen.

Unsere Abwandlung:

Statt Quark können Sie auch 100 Gramm Creme fraiche, 100 Gramm Schmand und 80 Milliliter Sahne (süß) verwenden.

Bei Verwendung der doppelten Zutatenmenge ergibt das ein Backblech.

Arbeitszeit: etwa 20 Minuten
Ruhezeit: etwa 60 Minuten
Backzeit: etwa 5 Minuten

Eine Kochseite von Köche-Nord.de mit Kochforum

www.koeche-nord.de 

Auf [Köche-Nord.de](http://Koeche-Nord.de) vereinen sich Tradition und Moderne. In unserem Kochforum finden Sie die verschiedensten Kochrezepte, Interessierte können sich gerne beteiligen, Beiträge sind jederzeit willkommen. Wir haben schon ca. 38.000 Kochrezepte in unserem Forum Online. Außerdem haben wir einen Gemeindebrief (Newsletter), der Ihnen einmal im Monat die Rezepte der aktuellen Saison aus unserem Forum empfiehlt, einen Saisonkalender und auch einen Kalender für essbare Wildkräuter. Dazu bieten wir außerdem ein kostenloses Lebensmittellexikon (als PDF-Version) zum Download an.

Rezepte aus Hamburg
Rezepte aus Mecklenburg-Vorpommern
Gerichte aus Niedersachsen
Kochrezepte aus Schleswig-Holstein
Spezialitäten aus Bremen
Rezepte aus Burgdorf

Aufstrich
Beilagen Rezepte
Brot Rezepte
Chinesische Rezepte
Desserts, Nachspeisen
Eierspeisen

Eintöpfe, Aufläufe
Exotisches
Flammkuchen
Fischgerichte
Fleischgerichte
Fleischlos glücklich (Christen kochen sich vegetarisch um die Welt)

Geflügelgerichte
Alkoholfreie Getränke
Alkoholische Getränke
Gewürze
Grundlagen, Informationen von den Küchenmeistern

Italienische Küche (Pizza und mehr)
Kartoffel-, Gemüsegerichte
Kamelle
Kuchen, Gebäck, Pralinen
Käsegerichte
Marmeladen

Mehlspeisen, Nudeln
Mellendorfer Rezepte (Wedemark/Raum Hannover)
Mexikanische Rezepte (aus der Wedemark/Raum Hannover)
Menüs
Pasteten, Terrinen
Pilzrezepte
Reisgerichte

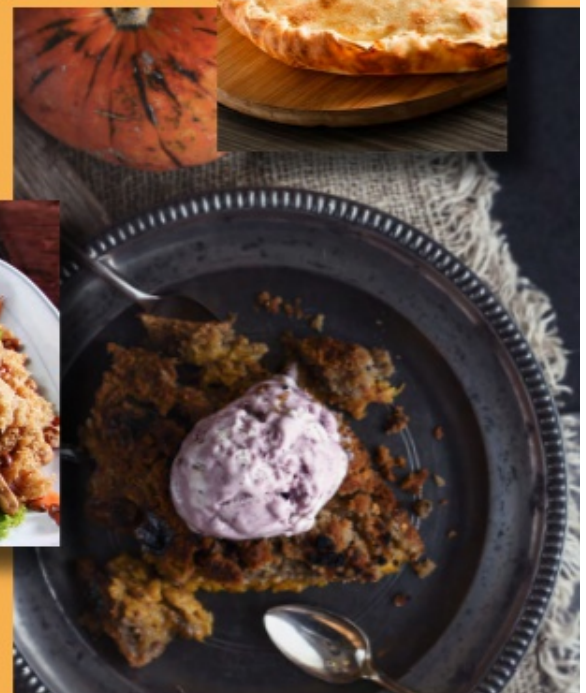
Salate
Saucen, Marinaden
Rezepte aus dem Sauerland (für Friedrich Merz)
Sonstiges
Spanische Rezepte
Syrische Rezepte
Uckermark Rezepte

Vegane Rezepte von www.animalequality.de
Vegetarisches
Vorspeisen, Suppen

Die geheimen McDonalds-Rezepte
Die geheimen Burger King-Rezepte
Fitness-Rezepte (Sport + Rezepte)
Kochen mit Hartz IV
Essbare Wildpflanzen

Chia Samen Rezepte

Unsere kostenlosen Kochbücher finden Sie unter <https://xn--kche-nord-07a.de/kochbuecher.html>



www.koeche-nord.de

 [Koch.Mellendorf/](https://www.facebook.com/Koch.Mellendorf/)