

Rezept

Elsässer Flammkuchen

Ein Rezept von Elsässer Flammkuchen, am 20.06.2026

Zutaten

280 g Weizenmehl (Type 550)	120 g Roggenmehl (Type 1150)
Salz	1 Päckchen Trockenhefe
1 EL Olivenöl	Mehl zum Arbeiten
4 große Zwiebeln	2 EL Olivenöl
200 g nicht zu fetter Räucherspeck (am besten vom Metzger in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden lassen)	150 g Crème fraîche
Salz	100 g Magerquark
frisch geriebene Muskatnuss	150 g Sahne
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 3 STÜCK (4-6 PERSONEN) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 675 kcal

Zubereitung

1. Beide Mehlsorten mit 1 TL Salz und Hefe mischen. Circa 250 ml lauwarmes Wasser und 1 EL Olivenöl nach und nach dazugeben und mit den Knethaken des Handrührgeräts unterkneten. Dann am besten von Hand weitere 5 Min. kräftig zu einem glatten, elastischen Teig verkneten. In eine mit Mehl ausgestäubte Schüssel geben und mit einem sauberen Geschirrtuch abgedeckt 45 Min. an einem warmen Ort gehen lassen.
2. Inzwischen für den Belag Zwiebeln schälen, erst längs halbieren und dann in schmale Streifen schneiden. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze hellgelb andünsten; vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Den Speck quer in feine Streifen schneiden. Crème fraîche, Quark und Sahne verrühren und kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.
3. Den Backofen auf 230° (Umluft 210°) vorheizen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche nochmals gut durchkneten, in drei Portionen teilen und jede zu einem möglichst dünnen Fladen ausrollen. Jeden Fladen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und gleichmäßig mit der Creme bestreichen. Dann erst mit Zwiebeln, dann mit Speck bestreuen. Die Kuchen nacheinander im Ofen (unten) in 12-15 Min. goldbraun und knusprig backen. In große Stücke schneiden und heiß servieren.