

Rezept

Flammkuchen mit Frühlingszwiebeln

Ein Rezept von Flammkuchen mit Frühlingszwiebeln, am 09.06.2026

Zutaten

150 g Mehl	100 g Weizen-Vollkornmehl
4 EL Olivenöl	1 Eigelb
1/2 TL Salz	150 g geräucherter Schinken (in Scheiben)
4 Frühlingszwiebeln (ersatzweise 2 kleine Zwiebeln)	150 g Crème fraîche

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 Fladen (4 Personen) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 615 kcal

Zubereitung

1. Beide Mehle mischen und mit dem Öl, dem Eigelb, 125 ml Wasser und dem Salz zu einem glatten Teig verkneten. Die Teigkugel mit Öl bestreichen und unter einer Schüssel bei Zimmertemperatur 30 Min. ruhen lassen.
2. Inzwischen den Schinken in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. Weiße und grüne Zwiebelringe getrennt bereitstellen.
3. Ofen auf 220° (Umluft 200°) vorheizen. Den Teig halbieren und jede Hälfte zu einem dünnen Fladen ausrollen. Die Fladen mit der Crème fraîche bestreichen, mit weißen Zwiebelringen und Schinkenstreifen belegen und im Ofen (Mitte) 10 Min. backen. Die grünen Zwiebelringe darüberstreuen und die Flammkuchen heiß servieren.