Rezept

Flammkuchen mit Stremellachs

Ein Rezept von Flammkuchen mit Stremellachs, am 12.10.2024

Zutaten

10 g	frische Hefe
	Salz
1	große Zwiebel
	Pfeffer
¼ Bund	Dill
250 g	Vollkorn-Dinkelmehl
2 EL	Olivenöl
200 g	Schmand
125 g	Stremellachs

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 970 kcal, 50 g F, 40 g EW, 86 g KH

Zubereitung

1. Für den Teig 170 ml Wasser leicht erwärmen, die Hefe hineinbröckeln und unter Rühren darin auflösen.

2. In einer Schüssel Mehl und 1 TL Salz mischen. Olivenöl und Hefeansatz dazugeben und die Zutaten in der Schüssel mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem glatten Teig kneten. Den Teig abgedeckt an einem warmen Ort 45 Min. gehen lassen.

3. Inzwischen den Backofen auf 210° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den Teig dünn darauf ausrollen. Den Boden im heißen Ofen (Mitte) 7 Min. vorbacken.

4. Inzwischen für den Belag die Zwiebel schälen und in dünne Scheiben schneiden. Schmand in eine Schüssel geben und mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Den Boden aus dem Ofen holen und den Schmand gleichmäßig darauf verstreichen. Den Stremellachs in grobe Stücke zupfen und zusammen mit den Zwiebeln gleichmäßig auf dem Schmand verteilen.

6. Den Flammkuchen im heißen Ofen (Mitte) 13 Min. backen. Inzwischen den Dill waschen, trocken schütteln und die Spitzen abzupfen. Den Flammkuchen aus dem Ofen holen, mit Dill bestreuen und in Stücke schneiden.