

## Rezept

# Flammkuchen mit Wildkräutern

Ein Rezept von Flammkuchen mit Wildkräutern, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>42 g</b> frische Hefe (1 Würfel)	<b>2 TL</b> Zucker
<b>500 g</b> Weizenmehl (Type 550)	Salz
<b>2 EL</b> Olivenöl	<b>200 g</b> saure Sahne (siehe Info)
Pfeffer	<b>2</b> Frühlingszwiebel
<b>4 Handvoll</b> Wildkräuter	<b>4 EL</b> Walnussöl

### Außerdem:

Mehl zum Arbeiten

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 695 kcal, 24 g F, 22 g EW, 97 g KH

## Zubereitung

1. 300 ml lauwarmes Wasser in eine große Schüssel geben. Die Hefe hineinbröckeln, den Zucker dazugeben und beides unter Rühren auflösen. Mehl, 1 Prise Salz und das Olivenöl dazugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Mit einem Küchentuch abgedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Min. gehen lassen.
2. Inzwischen die saure Sahne in einer Schüssel mit Salz und Pfeffer abschmecken. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Wildkräuter waschen und gut abtropfen lassen.
3. Den Backofen auf 180° (Umluft) vorheizen. Den Teig halbieren, beide Portionen kneten und mit einem bemehlten Nudelholz zu 1-2 mm dünnen Ovalen ausrollen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und mit einer Gabel mehrfach einstechen. Im Ofen (Mitte) in 15-20 Min. knusprig backen.
4. Die Teigböden mit saurer Sahne bestreichen und mit Wildkräutern und Frühlingszwiebeln bestreuen. Mit dem Walnussöl beträufeln.