Küchen Götter
GU Rezepte

Rezept

Flammkuchen mit Zwiebeln

Ein Rezept von Flammkuchen mit Zwiebeln, am 09.06.2025

Zutaten

150 g	Weizenmehl (Type 550)
1 TL	Salz
100 g	Räucherspeck
100 g	Magerquark
2 EL	Rapsöl
	Pfeffer
	Mehl zum Arbeiten
75 g	Roggenvollkornmehl
1/2 Würfel	Hefe (21 g)
1	Zwiebel
200 g	Crème fraîche
	Salz
1 Bund	Schnittlauch

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 8 Stück | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 173 kcal

Zubereitung

1. Weizenmehl und Roggenmehl mit Salz in einer großen Schüssel mischen. In die Mitte eine Mulde drücken. Die Hefe zerbröckeln, mit 4 EL lauwarmem Wasser verrühren, in die Mulde gießen und mit etwas Mehl vom Rand bestäuben. Zugedeckt 15 Min. gehen lassen. 100 ml lauwarmes Wasser dazugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig zugedeckt 45 Min. gehen lassen.

2. Den Räucherspeck in kleine Würfel schneiden. Zwiebel schälen und in winzige Würfel schneiden. Den Quark mit Crème fraîche und Öl glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Den Backofen auf 220° vorheizen. Das Blech fetten. Teig nochmals auf der bemehlten Arbeitsfläche durchkneten, zu 2-3 mm dünnen, länglichen Fladen ausrollen und auf das Blech legen. Die Quarkcreme auf den Boden streichen. Speck und Zwiebeln darüber verteilen.

4. Flammkuchen im Ofen (Mitte, Umluft 200°) 15-20 Min. backen. Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden. Den Flammkuchen aus dem Ofen nehmen und mit Schnittlauch bestreuen.