

## Rezept

# Flammkuchen mit roten Zwiebeln und Kapernäpfeln

Ein Rezept von Flammkuchen mit roten Zwiebeln und Kapernäpfeln, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>300 g</b> Mehl	½ TL Salz
<b>1</b> ½ EL Olivenöl	etwa 150 ml Wasser
<b>150 g</b> getrocknete Tomaten (in Öl)	<b>150 g</b> rote Zwiebeln
<b>90 g</b> Kapernäpfel	<b>300 g</b> Crème fraîche
<b>1</b> ½ TL Harissa (scharfe Gewürzpaste)	frisch geriebene Muskatnuss
Salz	schwarzer Pfeffer

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 760 kcal, 53 g F, 11 g EW, 60 g KH

## Zubereitung

1. Das Mehl mit Salz, Öl und zunächst 50 ml Wasser zu einem glatten Teig verkneten. Evtl. etwas mehr Wasser zugeben, der Teig sollte aber keinesfalls klebrig sein. Im Kühlschrank zugedeckt bis zur Verwendung ruhen lassen.
2. Den Ofen auf 240° (Umluft 220°) vorheizen. Inzwischen die Tomaten abtropfen lassen und klein würfeln. Die Zwiebeln schälen, längs halbieren und quer in hauchdünne Streifen schneiden.
3. Die Kapernäpfel abtropfen und trocken tupfen. Die Crème fraîche mit Harissa glatt rühren, mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen.
4. Den Teig in vier Portionen teilen, jede zu einer Kugel formen und zu einem sehr dünnen Fladen ausrollen. Je zwei Fladen auf zwei mit Backpapier ausgelegte Bleche legen. Die Fladen mit der Crème fraîche bestreichen, mit Zwiebeln, Tomaten und Kapernäpfel belegen. Im heißen Ofen (Mitte) in etwa 10 Min. knusprig backen. Sofort servieren.