

Rezept

Flammkuchen ohne Mehl

Ein Rezept von Flammkuchen ohne Mehl, am 21.05.2025

Zutaten

Für den Teig

100 g Reismehl	100 g Buchweizenmehl
50 g Kartoffelstärke	1 EL Flohsamen
Salz	1 Pck. Trockenhefe
4 EL Olivenöl	

Für den Belag

100 g Speck (in Scheiben)	1 Zwiebel
100 g Magerquark	150 g Sahne
3 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 8 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 320 kcal, 21 g F, 7 g EW, 25 g KH

Zubereitung

1. Die Mehle mit Kartoffelstärke, Flohsamenschalen und ½ TL Salz mischen. Trockenhefe mit 100 ml lauwarmem Wasser verrühren und mit dem Olivenöl zur Mehlmischung geben. Alles mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig zugedeckt 30 Min. gehen lassen.
2. Den Speck in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Quark mit der Sahne und dem Öl glatt rühren. Die Zwiebelwürfel unterheben. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Den Backofen auf 220° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Den Teig nochmals durchkneten, wenn nötig noch etwas Buchweizenmehl dazugeben. Den Teig auf Backpapier zu einem ca. 3-4 mm dünnen länglichen Fladen ausrollen und auf das Blech legen. Die Quarkcreme auf den Boden streichen, die Speckstreifen aufstreuen. Im Ofen (Mitte) ca. 20 Min. backen.