

Rezept

Herbstlicher Flammkuchen

Ein Rezept von Herbstlicher Flammkuchen, am 22.09.2023

Zutaten

250 g Weizenmehl (405)	50 g Roggenmehl (1150)
1/2 TL feines Meersalz	175 ml lauwarmes Wasser
15 g frische Hefe	1 EL Olivenöl
200 g Crème fraîche (oder Schmand)	50 g Sahne
feines Meersalz	frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuß	50-75 g Pancetta (oder Frühstücksspeck)
3 rote Zwiebeln	frischer Schnittlauch

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 Flammkuchen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: mehr als 90 min Dauer: mehr als 90 min

Zubereitung

1. Zuerst den Teig ansetzen: Beide Mehlsorten mit dem Salz in einer großen Schüssel vermengen und eine Mulde darin formen. Die frische Hefe im lauwarmem Wasser auflösen und in die Mulde gießen. Auch das Olivenöl zugeben.
2. Den Teig entweder mit einer Küchenmaschine (Knethaken) oder von Hand verkneten. Es dauert etwa 5 Minuten bis der Teig beginnt geschmeidig zu werden und sich von Schüsselrand löst. Ist er noch zu klebrig, esslöffelweise mehr Weizenmehl zugeben. Zu einer Kugel formen, mit einem Küchentuch abdecken und an einem warmen und zugfreien Ort etwa 45 Minuten gehen lassen bis er sein Volumen merklich vergrößert hat.
3. Den Teig auf die Arbeitsplatte geben und halbieren, dann zu zwei strammen Kugeln formen und nochmals 20 bis 30 Minuten gehen lassen (dabei mit einem Küchentuch abdecken).
4. Den Ofen auf 250°C vorheizen und dabei ein Backblech auf der unteren Schiene mit aufheizen. Dann den Belag vorbereiten: Die Crème fraîche mit Sahne und den Gewürzen abschmecken. Die roten Zwiebel schälen, der Länge nach halbieren und in feine Halbringe schneiden. Den Schnittlauch waschen, trockentupfen und in feine Ringe schneiden.
5. Ein extra Backblech mit Backpapier belegen. Eine Teigkugel mit den Händen flach drücken und möglichst dünn ausrollen, das funktioniert mit einem Nudelholz oder beiden Händen: Dazu den Teig über beide Handrücken legen und vorsichtig ausziehen. Ein bisschen Fingerspitzengefühl ist notwendig, da der Roggenmehlanteil im Teig diesen relativ leicht reißen lässt.
6. Den Crème fraîche-Mix großzügig auf dem dünnen Teig verteilen, dabei einen schmalen Rand lassen. Mit Pancetta oder Speck und den Zwiebelscheiben belegen. Mit Hilfe des Backpapiers auf das vorgeheizte Blech gleiten lassen (oder das vorgeheizte Blech dazu kurz aus dem Ofen nehmen) und für etwa 12 bis 15 Minuten backen, oder bis der Rand ein wenig gebräunt ist (um sicherzustellen, dass der Boden schön knusprig wird, zieht man nach etwa 5 Minuten das Backpapier heraus).

7. Aus dem Ofen nehmen und mit den Schnittlauchröllchen bestreuen. Heiß, lauwarm oder auch kalt genießen.