

Rezept

Low-Carb-Flammkuchen mit Speck und Frühlingszwiebeln

Ein Rezept von Low-Carb-Flammkuchen mit Speck und Frühlingszwiebeln, am 28.06.2026

Zutaten

Für den Flammkuchen-Teig

1	Blumenkohl		Salz
2	Eier	50 g	Parmesan
	Pfeffer		geriebener Muskat

Für den Belag

3	Stangen Frühlingszwiebeln	125 g	Speckwürfel
200	Crème fraîche		

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Blech | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 373 kcal, 30 g F, 17 g EW, 7 g KH

Zubereitung

1. Für den Flammkuchen-Teig Blumenkohl reiben und in einer Schüssel mit 3/4 TL Salz mischen. 20 Minuten ziehen lassen, anschließend auf einem Küchentuch ausbreiten und Flüssigkeit herausdrücken. In der Zwischenzeit den Backofen vorheizen (Umluft 180°C).
2. Geriebenen Blumenkohl mit Eiern und Parmesan zu einem Teig verarbeiten und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Flammkuchenteig auf ein mit Backpapier ausgelegtem Backblech möglichst flach und gleichmäßig verteilen. Flammkuchen ca. 20 Minuten im Ofen backen. Nach 10 Minuten den Teig wenden und nochmals 10 Minuten backen. Anschließend herausnehmen und kurz abkühlen lassen.
3. In der Zwischenzeit die Frühlingszwiebeln in kleine Ringe schneiden. Die Crème Fraîche auf den Boden streichen und Speck und Frühlingszwiebeln darauf verteilen. Noch einmal für 5 Minuten backen. Herausnehmen, in Stücke schneiden und genießen!