

Rezept

Schneller Flammkuchen ohne Hefe

Ein Rezept von Schneller Flammkuchen ohne Hefe, am 22.09.2023

Zutaten

500 g Mehl (z. B. Weizenmehl Type 405 oder 550, Dinkelmehl Type 630, Vollkornmehl)

Salz

4 EL Öl

Für den Belag:

200 g saure Sahne

Salz

100 g Crème fraîche

Pfeffer

250 g Zwiebeln (oder Schinkenspeckwürfel)

Außerdem:

Mehl zum Arbeiten

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Stück (4 Personen) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 770 kcal, 36 g F, 21 g EW, 93 g KH

Zubereitung

1. Mehl und 1 TL Salz in einer Schüssel mischen. Nach und nach das Öl und Wasser hinzufügen (bei hellem Mehl 250 ml Wasser, bei Vollkornmehl 300-320 ml Wasser) und alles erst mit den Knethaken des Handrührgeräts und anschließend mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig mit Frischhaltefolie abdecken und 10 Min. ruhen lassen. Inzwischen ein Backblech in den Backofen schieben (Mitte) und den Ofen auf 230° (Ober-/ Unterhitze) vorheizen.
2. Zwei Bögen Backpapier bereitlegen. Den Teig halbieren. Jedes Teigstück auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche Mehl zu einem großen, sehr dünnen Fladen ausrollen, auf einen Backpapierbogen legen und eventuell nochmals etwas ausrollen.
3. Für den Guss saure Sahne, Crème fraîche, Salz und Pfeffer verquirlen. Den Teigfladen mit der Masse bestreichen und nach Geschmack belegen. Einen Flammkuchen mit dem Backpapier auf das heiße Blech ziehen, dieses dafür am besten kurz aus dem Ofen nehmen. Flammkuchen in ca. 20 Min. goldbraun backen. Vom Blech nehmen und den zweiten Flammkuchen ebenso backen. Die Flammkuchen jeweils direkt nach dem Backen heiß genießen.