

Rezept

# Tarte flambée aux oignons et lardons - Flammkuchen mit Zwiebeln und Speck

Ein Rezept von Tarte flambée aux oignons et lardons - Flammkuchen mit Zwiebeln und Speck, am 15.12.2025

## Zutaten

<b>375 g</b>	Weizenmehl (Type 550)	<b>125 g</b>	Roggenmehl (Type 1150)
<b>20 g</b>	Hefe (ca. 1/2 Würfel; am besten Bio-Hefe)	<b>1/2 TL</b>	Zucker
<b>2 EL</b>	Rapsöl		Meersalz
<b>400 g</b>	Zwiebeln	<b>2 EL</b>	Rapsöl
<b>200 g</b>	Räucherspeck (in 5 mm dünnen Scheiben)	<b>200 g</b>	Schmand
<b>200 g</b>	saure Sahne		Meersalz
	Pfeffer		Mehl zum Arbeiten
	Öl für die Bleche		

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 6 STÜCK | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 710 kcal

## Zubereitung

1. Mehlsorten in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Mulde drücken und die Hefe hineinkrümeln. Mit Zucker bestreuen und mit 150 ml lauwarmem Wasser zu einem Vorteig verrühren. Abgedeckt an einem warmen Ort 15 Min. gehen lassen.
2. Dann zum Vorteig 150 ml lauwarmes Wasser, das Öl und 1 gehäuften TL Meersalz geben und alles in der Küchenmaschine gründlich zu einem glatten Teig verkneten. Danach den Teig mit den Händen auf der bemehlten Arbeitsfläche weitere 5 Min. kräftig zu einem elastischen Teig verkneten. Den Teig in die Schüssel zurücklegen, mit einem Küchentuch bedecken und weitere 45 Min. an einem warmen Platz gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.
3. Inzwischen für den Belag die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Im Öl bei mittlerer Hitze in 5-10 Min. hellgelb andünsten. Die Pfanne vom Herd nehmen. Den Speck in schmale Streifen schneiden. Schmand und saure Sahne mit etwas Meersalz und Pfeffer verrühren.
4. Den Backofen auf 230° vorheizen. Teig auf wenig Mehl durchkneten, in sechs Portionen teilen und jede zu einem ovalen, 2-3 mm dünnen Fladen ausrollen. Zwei Backbleche einfetten, je drei Teigfladen darauflegen. Mit der Schmandcreme bestreichen, mit den Zwiebeln und dem Speck belegen und pfeffern. Ein Blech in den Ofen (unten) schieben und die Flammkuchen in 12-15 Min. knusprig-goldbraun backen. Das Blech herausnehmen. Die Flammkuchen auf dem zweiten Blech genauso backen. Flammkuchen ofenfrisch servieren.