



Mein persönliches Back- und Kochbuch

Kochen und Backen Kinderleicht gemacht!



Elsässer Flammkuchen (France)

Zutaten:

Für den Bodenteig:

500 g Weizenmehl
300 ml lauwarmes Wasser
0,5 Würfel frische Hefe
1 Teelöffel Zucker
1 Teelöffel Salz

Für den Belag:

200 g saure Sahne
200 g Crème Fraîche
4 Charlotten (rote Zwiebeln)
200 g Bacon in Würfeln
Salz und Pfeffer aus der Mühle



Nährwerte: kcal: 233 - Fett: 9,7 g - Kohlenhydrate: 28,0 g - Eiweiß: 8,0 g

Zubereitung für den Boden:

Fast das ganze Mehl in eine Schüssel sieben und in der Mitte eine Kuhle formen, also das Mehl in der Mitte zur Seite schieben. Die frische Hefe in einer Tasse zerbröckeln, den Zucker dazugeben und die Hälfte des lauwarmen Wassers hinein. Die Hefe mit einer Gabel im lauwarmen Wasser verrühren/auflösen. Die Hefe-Wassermischung in die Kuhle zum Mehl geben und mit dem restlichen Mehl bestreuen. Die Schüssel mit einem sauberen Küchentuch bedecken und an einem warmen Ort rund 60 Minuten gehen lassen.

Nach den 60 Minuten die Mehl-Hefewassermischung mit dem Salz besteuern. Mit einem Rührgerät und dem Knethaken unter langsamem Hinzugeben vom restlichen wieder lauwarmen Wasser einen „glatten“ Teig herstellen. Klebt der Teig noch zu arg, etwas mehr Mehl hinzufügen. Weiter kneten, bis er nicht mehr klebt.

Den Teig aus der Schüssel nehmen und zu einer Kugel formen. Die Schüssel mit etwas Mehl bestreuen (damit der Teig nicht festklebt), den Teig wieder in die Schüssel und ebenfalls mit etwas Mehl bestreuen.

Dann den Teig erneut 60 Minuten an einer warmen Stelle ruhen lassen. Die Schüssel wieder mit dem sauberen Küchentuch abdecken.

Nach der Stunde auf eine Arbeitsfläche etwas Mehl streuen, den Teig aus der Schüssel nehmen und rund 10 Minuten von Hand mit dem Handballen durchkneten.

Danach den Teig in 4 Teile aufteilen, zu Kugeln formen, mit etwas Abstand auf der Arbeitsfläche lassen, erneut mit etwas Mehl bestreuen, mit unserem sauberen Küchentuch abdecken und diesmal aber nur 30 Minuten ruhen lassen.

Zubereitung für den Belag:

Die Sahne und das Crème Fraîche in eine Schüssel geben, mit etwas Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen/abschmecken und verrühren. Bis zur weiteren Verwendung kaltstellen. Die Zwiebeln schälen, halbieren und mit einem scharfen Messer in Scheiben schneiden, danach den Bacon in kleine Würfel schneiden. Bevor die Ruhezeit vom Teig zu Ende ist, den Backofen auf die höchste Stufe z.B. 250°C Ober-/Unterhitze (200°C Umluft) vorheizen.

Fertigstellung des Flammkuchens:

Wir nehmen die erste der 4 Teigkugeln und rollen diese auf der bemehlten Arbeitsfläche zu einer runden oder ovalen dünnen Fläche aus. Wir legen den ausgerollten Teig auf ein Back- oder Pizzateigblech.

1/4 der Soße auf den Teig verteilen.

1/4 der Zwiebeln auf dem Teig verteilen.

1/4 der Speckwürfel auf dem Teig verteilen.

Und so mit den anderen Teigen verfahren, nur der Belag kann sich ändern!

Den Flammkuchen auf mittlerer Schiene im Backofen nur 5-7 Minuten backen bzw. bis der Rand braun geworden ist.

Aber da ist VORSICHT geboten, der Rand kann sehr schnell schwarz werden und das sollte nicht geschehen!

Gratulation, Dein erster Flammkuchen ist fertig!

Mein Tipp zum Belag:

Unterschiedliche Flammkuchen machen wie z.B.:

- 1.) Den ersten wie oben beschrieben.
- 2.) Den zweiten zusätzlich mit 50 g geriebenem Emmentaler oder Gouda bestreuen.
- 3.) Den dritten zusätzlich mit geraspeltem Knoblauch und Kräutern bestreuen.
- 4.) Den vierten mit dünnen Salamischeiben und zusätzlichen Zwiebelringen belegen.
- 5.) Den nächsten mit frischen Blattspinat belegen.

Aber egal für welchen Belag Du Dich entscheidest, denn die Auswahl des Belages ist je nach Geschmacksrichtung Grenzenlos, alle schmecken mit dem geeigneten Getränk wie z.B. "Neuer Wein", oder "Federweißer", sehr lecker!

