



Flammkuchen aus der Pfanne mit Serrano Schinken und Melone



Zeit gesamt
25min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Weizenmehl, Type 405	440 g
Backpulver	0.5 Päckchen
Joghurt, natur	300 g
Olivenöl	8 EL
Wasser	8 EL
Salz	
Honigmelone	0.5 St.
Zwiebeln, rot	1 St.
Serranoschinken	100 g
Crème fraîche	200 g
Pfeffer, schwarz	
Balsamicoessig, hell	2 EL
Basilikum, frisch	20 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, hohes Gefäß, große Pfanne, Pürierstab, Handrührgerät mit Knethaken

1. In einer Schüssel 440 g Mehl, Backpulver, 300 g Joghurt, 3 EL Olivenöl, 8 EL Wasser und Salz mit einem Handrührgerät mit Knethaken (alternativ mit den Händen) verrühren und zu einem glatten elastischen Teig verkneten. Teig anschließend mit einem Küchentuch bedeckt beiseitestellen.
2. Währenddessen Melone halbieren und Kerne mithilfe eines Löffels herauskratzen. Melone schälen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel halbieren, schälen und in feine Ringe schneiden. Serranoschinken grob zerpfeifen. Crème fraîche im Becher mit Salz und Pfeffer würzen.
3. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl auf hoher Stufe erhitzen. Zwiebel darin ca. 2 Min. anbraten. Mit 2 EL Balsamicoessig ablöschen, salzen und Pfanne vom Herd ziehen.
4. Basilikum waschen und trocken schütteln. Basilikum samt Stielen grob hacken. In einem hohen Gefäß mit 3 EL Olivenöl grob pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Teig vierteln und auf einer bemehlten Arbeitsfläche jeweils dünn ausrollen. Eine Pfanne mit 1 TL Öl bepinseln und auf hoher Stufe erhitzen. Teig nacheinander in der Pfanne ca. 2 Min. von jeder Seite goldbraun ausbacken. Fladen mit einem Küchentuch bedecken und warm halten, übrige Fladen ausbacken.

6. Pfannen-Flammkuchen mit Crème fraîche bestreichen. Melone, Serranoschinken und Zwiebel auf dem Flammkuchen verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Basilikumpesto beträufelt servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Du kannst den Flammkuchen auch in einer gusseisernen Pfanne auf dem Grill zubereiten.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	798 kcal
Kohlenhydrate	109 g
Eiweiß	29 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	28 g