



# Flammkuchen mit Apfel und Lachs



Zeit gesamt  
🕒 35min

Zubereitungszeit  
👉 20min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Mittel

## Zutaten

für 9 Portionen

Wildlachs, tiefgefroren	450 g
Weizenmehl, Type 405	600 g
Wasser	400 ml
Salz	
Öl	5 EL
Pfeffer, schwarz	
Crème fraîche	200 g
Meerrettich	1 TL
Honig	1 TL
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Äpfel, rot	1 St.

## Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, kleine Pfanne, Backblech mit Backpapier, Küchenkrepp

1. Lachs am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Ofen auf 250 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einer Schüssel Mehl, Wasser, Salz und 4 EL Öl zu einem glatten Teig verarbeiten, halbieren und die beiden Teighälften mit einem Küchentuch abgedeckt ca. 15 Min. ruhen lassen.
2. In einer Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Lachs waschen, trocken tupfen und im Öl ca. 5 Min. braten. Anschließend salzen, pfeffern und mit einer Gabel leicht zerzupfen.
3. In einer Schüssel Crème fraîche mit Meerrettich, Honig und Salz verrühren. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Wurzelenden entfernen und in Ringe schneiden. Apfel waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und in Scheiben schneiden.
4. Teighälften auf einer bemehlten Fläche dünn ausrollen und auf Backblechen mit Backpapier verteilen. Jeweils mit Meerrettich-Creme bestreichen und Lachs, Apfel und Frühlingszwiebeln darauf verteilen.
5. Flammkuchen mit Apfel und Lachs im Ofen nacheinander ca. 8 Min. knusprig und goldbraun backen. In Stücke schneiden, mit Pfeffer würzen und sofort servieren.

Guten Appetit!

Du suchst noch eine passende Vorspeise? Wie wäre es mit [Käsesalat mit Radieschen](#)

[und Walnüssen?](#)

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	444 kcal
Kohlenhydrate	57 g
Eiweiß	18 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	16 g