



Klassischer Flammkuchen

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Weizenmehl, Type 405	600 g
Wasser	400 ml
Salz	
Öl	4 EL
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Crème fraîche	200 g
Pfeffer, schwarz	
Schinkenwürfel	125 g

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, Backblech mit Backpapier

1. Ofen auf 250 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einer Schüssel Mehl, Wasser, Salz und Öl zu einem glatten Teig verarbeiten, halbieren und die beiden Teighälften mit einem Küchentuch abgedeckt ca. 15 Min. gehen lassen.
2. Derweil Frühlingszwiebeln waschen, Strünke entfernen und in feine Ringe schneiden. In einer Schüssel Crème fraîche mit Pfeffer und etwas Salz verrühren.
3. Teighälften in gleich große Stücke teilen. Teighälften auf Backpapier gleichmäßig ausrollen und anschließend samt Backpapier auf Backbleche geben. Crème fraîche auf den Teigen verstreichen und mit Zwiebelringen und Speckwürfeln belegen.
4. Die Flammkuchen dann im Ofen nacheinander ca. 8 Min. knusprig und goldbraun backen. In Stücke schneiden, mit Pfeffer würzen und sofort servieren. Dazu passt ein grüner Salat.

Guten Appetit!

Tipp: Wer es gerne mild mag, brät die Zwiebelringe vorher in 1 EL Öl glasig an.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	790 kcal
Kohlenhydrate	119 g
Eiweiß	24 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	23 g