

Ernährung

Jörg Schmid

Montag, 29.01.2024

Flammkuchen mit Frischkäse-Schmand und Zwiebeln

Für ca. 4 Stück

Zutaten

Für den Teig

600 g Weizenmehl (Type 550)
8 g Hefe, frisch
4 g Salz
60 g Rapsöl
280 ml Wasser, kalt, ca.

Für den Belag

400 g Schmand
100 g Frischkäse
2 Eier (Größe M)
etwas Salz
etwas Pfeffer
1 Glas Paprika, rot, eingelegt, ca. 210 g
400 g Zwiebeln, rot
0,5 Bund Schnittlauch
200 g Gouda, gerieben
2 EL Walnüsse, gehackt

Außerdem

Backstein
8 Scheiben Schinken, Schwarzwälder, nach Belieben



Zubereitung

1. **Für den Teig am Vortag** Mehl, Hefe, Salz, Öl und Wasser in eine Rührschüssel geben und gut verkneten.
2. Den fertigen Teig über Nacht in den Kühlschrank stellen und gehen lassen.
3. Am nächsten Tag den Teig in vier Portionen teilen. Die Arbeitsfläche bemehlen.
4. Die Teigteile auf die Arbeitsfläche geben und nacheinander rund kneten. Dafür immer abwechselnd den Teig mit dem Handballen nach außen drücken und zur Mitte hin einschlagen. Am Ende sollte der Teig kugelförmig und glatt sein. Den Teig weitere ca. 30 Minuten ruhen lassen.
5. Inzwischen Backofen mit Pizzastein auf die maximale Temperatur (ca. 250 Grad) vorheizen.
6. **Für den Belag** Schmand, Frischkäse und Ei in eine Schüssel geben und glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Paprika abtropfen lassen und evtl. kleinschneiden. Zwiebeln abziehen und in dünne Ringe schneiden. Schnittlauch abrausen, trockenschütteln und in feine Röllchen schneiden.
8. Den Teig nach der Ruhezeit mit einem Nudelholz auf einem Backpapier so dünn wie möglich auf Backpapier ausrollen.
9. Den ausgerollten Teig mit der Schmandcreme bestreichen.
10. Den Teig mit Paprika, Zwiebeln, Käse und Nüssen belegen
11. Den belegten Teig mit dem Backpapier von der Rückseite eines Backblechs auf den Pizzastein in den Ofen rutschen lassen und ca. 4-6 Minuten goldgelb backen.
12. Den fertigen Flammkuchen aus dem Ofen holen und mit Schnittlauch bestreuen sowie mit nach Bedarf mit Schinken belegen.
13. Für die übrigen Flammkuchen den Vorgang wiederholen und sofort servieren.

Tipp: Wer den Teig etwas weicher haben möchte, um ihn per Hand auszustreichen, nimmt etwas mehr Wasser: ca. 300 ml. Der Teig hat dann eine eher zähflüssige Konsistenz. Der Teig, mit der ursprünglichen Wassermenge, ist etwas fester und lässt sich prima mit dem Wellholz ausrollen. Durch die geringe Hefemenge und Gehzeit im Kühlschrank, hat der Teig 16 bis 24 Stunden Zeit, sich voll zu entfalten.