

Kochstudio 19.10.2017

„Vielseitige Flammkuchen“

Unsere Rezeptideen für Sie:

Klassischer Flammkuchen „Elsässer Art“

Flammkuchen mit Süßkartoffel, Feta, Thymian und Granatapfel

Flammkuchen mit Lachs, Spinat und Dill

Flammkuchen mit Gorgonzola, Speck und Birne

Süßer Flammkuchen mit Pflaumen und Zimt

Weitere Rezeptideen finden Sie auch im Internet unter www.swk.de/kochstudio



Klassischer Flammkuchen „Elsässer Art“

Zutaten (für 1 Flammkuchen)	Zubereitung
250 g Weizenmehl 30 ml Olivenöl 110 ml Wasser ¼ TL Salz	in eine Rührschüssel geben und zu einem Teig kneten. In Frischhaltefolie wickeln und 30 Minuten in den Kühlschrank legen.
	Backblech mit Backpapier auslegen und den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
	Den Teig dünn ausrollen. Dafür ggf. Frischhaltefolie auf- und unter den Teig legen.
2 kleine Zwiebeln	in feine Stücke schneiden und in eine Rührschüssel geben.
250 g Schmand oder Creme fraiche 100 g Schinkenwürfel ½ TL Salz etwas Muskat etwas Pfeffer	zu den Zwiebeln geben und alles verrühren.
	Den Belag auf den ausgerollten Teig geben und gut verteilen.
	Flammkuchen ca. 20 Minuten backen.
1 Bund Schnittlauch	in feine Röllchen schneiden und über den fertigen Flammkuchen streuen.

Flammkuchen mit Süßkartoffel, Feta, Thymian und Granatapfel

Zutaten (für 1 Flammkuchen)	Zubereitung
250 g Weizenmehl 30 ml Olivenöl 110 ml Wasser ¼ TL Salz	in eine Rührschüssel geben und zu einem Teig kneten. In Frischhaltefolie wickeln und 30 Minuten in den Kühlschrank legen.
200 g Süßkartoffeln	schälen und in 1 mal 1 cm große Würfel schneiden. In
1 EL Olivenöl	ca. 3 Minuten scharf anbraten und mit
Salz und Pfeffer	herzhaft würzen. (Zur Seite stellen.)
300 g Schmand oder Creme fraiche	in eine Rührschüssel geben und mit Salz, Pfeffer und Muskat herzhaft würzen.
	Backblech mit Backpapier auslegen und den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
	Den Teig dünn ausrollen. Dafür ggf. Frischhaltefolie auf- und unter den Teig legen.
	Teig mit der Creme bestreichen und die Süßkartoffelwürfel darüber streuen.
100 g Feta	über den Flammkuchen streuen.
Honig frischen Thymian	über den Flammkuchen verteilen und in den Ofen geben.
	Flammkuchen ca. 20 Minuten backen.
	Nach dem Backen erneut Honig und frischen Thymian über den Flammkuchen geben. Flammkuchen mit
Granatapfelkernen	bestreuen.

Flammkuchen mit Lachs, Spinat und Dill

Zutaten (für 1 Flammkuchen)	Zubereitung
250 g Weizenmehl 30 ml Olivenöl 110 ml Wasser ¼ TL Salz	in eine Rührschüssel geben und zu einem Teig kneten. In Frischhaltefolie wickeln und 30 Minuten in den Kühlschrank legen.
	Backblech mit Backpapier auslegen und den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
	Den Teig dünn ausrollen. Dafür ggf. Frischhaltefolie auf- und unter den Teig legen.
200 g Schmand oder Creme fraiche 1 EL Sahnemeerrettich Salz Pfeffer Muskat	in eine Rührschüssel geben und miteinander verrühren. Den Belag auf dem Teig verteilen.
150 g TK Blattspinat	auftauen lassen und auf dem Flammkuchen verteilen.
150 g Räucherlachs	in Streifen schneiden und ebenfalls auf dem Flammkuchen verteilen.
	Flammkuchen ca. 20 Minuten backen. Nach dem Backen nach Belieben mit
frischem Dill	bestreuen.

Flammkuchen mit Gorgonzola, Speck und Birne

Zutaten (für 1 Flammkuchen)	Zubereitung
250 g Weizenmehl 30 ml Olivenöl 110 ml Wasser ¼ TL Salz	in eine Rührschüssel geben und zu einem Teig kneten. In Frischhaltefolie wickeln und 30 Minuten in den Kühlschrank legen.
	Backblech mit Backpapier auslegen und den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
	Den Teig dünn ausrollen. Dafür ggf. Frischhaltefolie auf- und unter den Teig legen.
2 kleine Zwiebeln	in feine Stücke schneiden und in eine Rührschüssel geben.
200 g Schmand oder Creme fraiche 100 g Schinkenwürfel ½ TL Salz etwas Muskat etwas Pfeffer	zu den Zwiebeln geben und alles verrühren.
	Den Belag auf den ausgerollten Teig geben und gut verteilen.
1 rote Zwiebel	in Ringe schneiden und über den Flammkuchen streuen.
150 g Gorgonzola	in kleine Stücke schneiden und über den Flammkuchen streuen.
1 Birne	in Streifen schneiden und auf dem Flammkuchen verteilen.
	Flammkuchen ca. 20 Minuten backen.

Süßer Flammkuchen mit Pflaumen und Zimt

Zutaten (für 1 Flammkuchen)	Zubereitung
175 g Mehl (Typ 405 oder 1050) 20 g frische Hefe 1 Ei 30 g Zucker 50 ml Milch 1 Prise Salz	zu einem Teig verarbeiten und gut kneten. Fertigen Teig abgedeckt ca. 30 Minuten gehen lassen.
300 g saure Sahne 2 Tüten Vanillezucker 25 g gemahlene Haselnüsse	in einer Rührschüssel vermengen.
500 g Pflaumen	waschen, halbieren und entsteinen.
	Den Teig erneut durchkneten und auf einer bemehlten Arbeitsfläche DÜNN ausrollen. Den Belag auf dem Teig gleichmäßig verteilen. Die Pflaumenhälften mit der Schnittfläche nach oben auf dem Teig verteilen und andrücken.
1 EL Zucker (weiß oder braun) ½ TL Zimt	vermischen und über die Pflaumen geben.
	Den Backofen auf 170 Grad Umluft vorheizen. Flammkuchen ca. 20 Minuten backen.