

Original Elsässer Flammkuchen Rezept mit Speck und Zwiebeln. Portion für 4 Portionen

Zutaten für den Teig:

650 g Mehl (das Mehl kann aus unserem Pizzamehl Typ 00, oder aus unseren Vollkornmehlen wie Weichweizen, Einkorn oder Dinkelmehl dazu verwendet werden).

300 ml Wasser

8 EL Raps Öl

3 Eigelb

Salz

Zutaten für den Belag:

500g Schmand (bitte darauf achten karagenfreie Produkte zu verwenden. Karagen ist für den Darm sehr schädlich !)

1 - 2 grosse Zwiebeln

ca. 200g geräucherter Bauchspeck

Salz

Pfeffer

Die Teigherstellung:

1) Mehl in eine Schüssel sieben.

2) 3 Eigelb hinzufügen.

3) Anschließend 8 Esslöffel Rapsöl und Salz (ca. 2 gestrichene Teelöffel) hinzufügen.

4) Zum Schluss 300 ml lauwarmes Wasser hinzufügen.

5) Den Teig mindestens 15 Minuten lang kneten, bis eine dichte Masse entsteht, die sich leicht aus der Schüssel lösen lässt.

6) Den Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und 40 Minuten ruhen lassen.

Die Belagzubereitung

- 1) Schmand in eine Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer würzen und verrühren.
- 2) Die Zwiebel in einer zweiten Schüssel auf einer Mandoline sehr dünne Scheiben reiben. Anschließend das Salz zur Zwiebel geben und mit dem Salz vermengen, damit sie aufweichen .
- 3) Den Speck fein in Würfel schneiden und in eine separate Schüssel geben.

Teigbearbeitung:

- 1) Wir teilen die Teigkugel in 4 Teile. und rollen sie in Kugeln. Die drei verbleibenden wieder in Frischhaltefolie einrollen damit sie nicht austrocknen.
- 2) Auf die Arbeitsfläche geben wir Mehl , die Teigkugel drücken wir mit den Fingern flach und walzen sie im Mehl.
- 3) Mit einer Walze walzen wir den Teig auf 1mm dünn und geben ihn anschließend auf ein Blech mit Backpapier (je nach Offen auf Stein oder Backblech)
- 4) den Schmandmasse verteilen wir hauch dünn auf den Teig
- 5) Wir nehmen die Zwiebeln und drücken mit der Hand das Wasser aus und belegen damit den Flammkuchen.
- 6) Wir belegen anschließend mit Speck den Flammkuchen (den Speck etwas sparsamer belegen)

Der Backofen sollte mindestens auf 250 Grad vorgeheizt sein

Die richtige Temperatur sollte 300 Grad betragen und gebacken wird ca 5 - 6 min. deswegen muss der Teig und der Belag hauch dünn sein. Nicht zuviel mit Schmand , Zwiebeln und Speck belegen da der Flammkuchen dann ungleichmassig gebacken wird und dann kann er matschig werden. Er sollte cross sein.

Die gleiche Variante mit Flammkuchen wie oben beschrieben kann man auch zusätzlich auf den Speck noch mit Camembertscheiben belegen. Das ist auch eine sehr schöne original Variante aus dem Elsass.

Guten Appetit !