



Flammkuchen

Zutaten:

200 g Bio-Dinkelmehl hell*
2 gestrichene TL Trockenhefe*
1 gestrichener TL Meersalz*
1 EL Olivenöl
125 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
200 g Schmand
Je 1 EL Petersilie und Schnittlauch
Pfeffer, 1 Prise Muskatnuss
2 mittelgroße Zwiebeln
125 g Schinkenwürfel
Etwas Bio-Dinkelmehl zum Bestäuben

Zubereitung:

Für den Teig Dinkelmehl mit Trockenhefe in einer Rührschüssel sorgfältig vermischen. Meersalz, Olivenöl und Mineralwasser hinzugeben. Die Zutaten mit einem Mixer (Knethaken) zunächst kurz auf niedrigster, dann auf höchster Stufe in etwa 5 Min. zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig leicht mit Dinkelmehl bestäuben und zugedeckt so lange an einem warmen Ort gehen lassen, bis er sich sichtbar vergrößert hat (ca. 1 Stunde).

In der Zwischenzeit den Schmand in einer Schüssel mit Kräutern, Pfeffer und Muskatnuss verrühren und zugedeckt beiseite stellen.

Die Zwiebeln abziehen und in dünne Scheiben schneiden, dann in Ringe teilen. Schinkenwürfel in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze etwa 3 Min. anbraten. Zwiebelringe hinzugeben und weitere 3 Min. unter ständigem Rühren goldgelb andünsten. Die Schinken-Zwiebel-Mischung auf einen Teller geben und beiseite stellen.

Den Teig auf einer leicht mit Dinkelmehl bestäubten Arbeitsfläche mit den Händen kurz durchkneten, dann in 5 gleich große Portionen teilen. Teigstücke zu ovalen Fladen (etwa 12 x 20 cm) dünn ausrollen. Die Teigfladen mit etwas Abstand auf das mit Backpapier belegte Backblech legen und mit einer Gabel einstechen.

Die Teigfladen mit je 2 EL der Schmandmischung bestreichen, dabei den Rand etwa 1 cm frei lassen. Die beiseite gestellte Schinken-Zwiebel-Mischung gleichmäßig auf den Teigfladen verteilen, mit etwas Pfeffer würzen.

Die Flammkuchen bei 180 Grad (Heißluft) ca. 15 – 20 Min. backen.

Vegetarische Alternative:

Schinkenwürfel weglassen, dafür 200 g Cocktailtomaten (halbiert) mit wenig Meersalz und Pfeffer bestreuen und wie beschrieben backen.

Die gebackenen Flammkuchen mit frischen Schnittlauch bestreuen.

Guten Appetit wünscht der Schbelzl

* diese Produkte gibt's auf der Mühle

