



Elsässer Flammkuchen

<https://www.edeka.de/rezepte-ernaehrung/rezepte/rezeptsuche/elsaesser-flammkuchen.jsp>



So einfach zu backen wie Pizza und mindestens genauso lecker: Genießen Sie Elsässer Flammkuchen mit einem deftigen Belag aus Speck, Schmand und Zwiebeln!

Zutaten

Zutaten für: 4 Portionen

Menge	Artikel	Unsere Empfehlung
300 g	Weizenmehl	EDEKA Bio Weizenmehl
5 g	Hefe, frisch	
200 ml	Wasser, lauwarm	
1 TL	Salz	GUT&GÜNSTIG Tafelsalz
250 g	Zwiebeln, rot	
2 EL	Olivenöl	GUT&GÜNSTIG Natives Olivenöl extra
100 g	Speck, durchwachsen, geräuchert	
150 g	Crème fraîche	GUT&GÜNSTIG Crème Fraîche
150 g	Schmand	GUT&GÜNSTIG Haltbarer Schmand
	Salz, Pfeffer	
1	Eigelb	
1 EL	Schnittlauch, fein geschnitten	

Rezept: Ernährungsservice
Foto: EDEKA Zentrale AG & Co. KG

Rezeptinformation

Zutaten für: **4 Portionen**

Zubereitungszeit: **60 Min.**

Fertig in: **85 Min.**

Je Portion : **3186 kJ, 761 kcal, 59 g Kohlenhydrate, 14 g Eiweiß, 52 g Fett, 112 mg Cholesterin, 5 g Ballaststoffe**

Schwierigkeitsgrad: **mittel**

Zubereitung

- 1.) Für den Teig das Mehl in eine Schüssel sieben und in die Mitte eine Mulde drücken. Die Hefe hineinbröckeln und mit etwas Wasser auflösen, dabei ein wenig Mehl vom Rand mit untermischen. Das Salz über das Mehl streuen. Das restliche Wasser zugießen und alles zu einem glatten Teig kneten. Zu einer Kugel formen und zugedeckt in einer Schüssel an einem warmen, zugfreien Ort gehen lassen, bis der Teig sein Volumen deutliche vergrößert hat.
- 2.) Für den Belag die Zwiebeln schälen und in etwa 2 mm dünne Ringe schneiden. Den Speck in kleine Würfel schneiden. Crème fraîche und Schmand in eine Schüssel geben und gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3.) Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze (Umluft 200 g) vorheizen, Backbleche mit Backpapier belegen.
- 4.) Den Teig erneut durchkneten und halbieren. Auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu 2 ovalen Fladen von 24 x 34 cm Durchmesser ausrollen. Die Ränder rundum etwa 1 cm breit einschlagen, so dass sie leicht erhöht sind. Die Fladen umgedreht – mit der eingeschlagenen Seite nach unten – auf die Bleche legen und mit einer Gabel mehrmals einstechen. Die Fladen gleichmäßig mit der Crème fraîche-Schmand-Mischung bestreichen, dabei den Rand frei lassen. Erst mit den Zwiebeln, dann mit dem Speck belegen. Eigelb mit 1 EL Wasser verrühren und die Ränder damit einstreichen. Nacheinander in den Ofen schieben und etwa 20-25 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen, mit Schnittlauch bestreuen und heiß servieren.

Probieren Sie auch unser und dieses Rezept für !Lust auf weitere Flammkuchen-Rezepte? Entdecken Sie Kathis Rezept für herbstlichen ! Wie sie leckeres können, erfahren Sie hier! Heizen Sie den Ofen auch zum Ausprobieren des s an.

Kochschule

Zwiebeln schneiden: Ihnen strömen beim Schneiden von Zwiebeln leicht Tränen in die Augen? Kein Problem: Legen Sie die Zwiebel vorher einfach in kaltes Wasser oder nehmen Sie einen Schluck Wasser in den Mund, wenn Sie die Zwiebeln schneiden.

Küchenutensilien



Elsässer Flammkuchen

<https://www.edeka.de/rezepte-ernaehrung/rezepte/rezeptsuche/elsaesser-flammkuchen.jsp>



EDEKA zuhause Mehlsieb: Immer eine Hand frei! Einhand-Mehlsieb für süße Dekorationen mit Puderzucker, Kakao oder zum Bestäuben mit Mehl. Rostfreier Edelstahl. Verstärktes Siebgewebe. Ø ca. 10 cm, Höhe ca. 12 cm
