

Flammkuchen wurden früher vor dem Brot im Holzbackofen gebacken, um die erste, starke Hitze auszunutzen. Sie waren außerdem ein Behelf, um die Temperatur des Ofens einzuschätzen.

Grundlage des Flammkuchens ist ein sehr dünn ausgerollter Boden aus Brotteig. Der traditionelle Belag besteht aus Zwiebeln, Speck und einer Creme aus Sauerrahm, die nur leicht mit Salz und Pfeffer gewürzt ist.

Eine Variante die bei uns sehr beliebt ist:

Flammkuchen mit Lauch und Lachs

Zutaten:

500 g Mehl	1 Würfel Hefe
250 ml lauwarmes Wasser	4 EL Öl
Salz	300 g Schmand
½ Zitrone	2 Stangen Lauch
200 g geräucherter Lachs	Muskat und Pfeffer

So wird's gemacht:

Das Mehl in eine Schüssel sieben. In der Mitte eine Mulde bilden. Die Hefen hinein bröckeln, mit etwas lauwarmen Wasser übergießen und mit Mehl bedecken.

Nach ca. 10 Minuten etwas Salz, das Öl und das restliche Wasser zugeben und einen Teig kneten. Der Teig ist fertig, wenn er sich von der Schüssel löst. Eventuell mit der Wassermenge etwas variieren.

Den Teig abgedeckt an einem warmen Ort so lange gehen lassen, bis er das doppelte Volumen erreicht hat. Die Teigmenge reicht für 3 Backbleche.

Den Teig auf einem eingefettetem Backblech ausrollen. Den Schmand mit dem Käse, Muskat, Pfeffer und dem Saft einer halben Zitrone verrühren und auf dem Teig verteilen. Lauch in Ringe schneiden und blanchieren, dann auf den Belag legen. Zuletzt kommt der in Streifen geschnittene Lachs darauf.

Bei 250° C 10 – 12 Minuten backen.

Mein Tipp:

Wird weniger Teig benötigt, kann der Rest eingefroren werden. Er eignet sich ebenfalls für eine Pizza. Einfach 2 Stunden vor Gebrauch auftauen.