



# Flammkuchen Elsässer Art

Zeit gesamt  
30min

Zubereitungszeit  
20min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Weizenmehl, Type 405	220 g
Wasser	110 ml
Salz	
Öl	4 EL
Frühlingszwiebeln	0.5 Bund
Zwiebeln, gelb	1 St.
Katenschinken, gewürfelt	250 g
Crème fraîche	200 g
Pfeffer, schwarz	
Kümmel, ganz	

## Zubereitung

 Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlere Pfanne, Backblech mit Backpapier

1. Ofen auf 250 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einer Schüssel Mehl, Wasser, Salz und 3 EL Öl zu einem glatten Teig verarbeiten, halbieren und die beiden Teigkugeln mit einem Küchentuch abgedeckt ca. 15 Min. ruhen lassen.
2. Derweil Frühlingszwiebeln waschen, Enden entfernen und in feine Ringe schneiden. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen und Frühlingszwiebeln, Zwiebel und Schinkenwürfel ca. 2 Min. anbraten.
3. In einer Schüssel Crème fraîche mit Pfeffer und etwas Salz verrühren.
4. Teighälften auf Backpapier gleichmäßig ausrollen und anschließend samt Backpapier auf Backbleche geben. Crème fraîche auf den Teigen verstreichen, Zwiebel-Schinken-Mischung darauf verteilen.
5. Die Flammkuchen im Ofen nacheinander ca. 8 Min. knusprig und goldbraun backen. In Stücke schneiden, nach Belieben mit Kümmel bestreuen, mit Pfeffer würzen und sofort servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 521 kcal

---

Kohlenhydrate 49 g

---

Eiweiß 21 g

---

Ballaststoffe 3 g

---

Fette 27 g

---