



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.
Schinkenwürfel	250 g
Crème fraîche	200 g
Pfeffer, schwarz gemahlen	
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