

## Klassischer Flammkuchen

Zeit gesamt 30min



Zubereitungszeit 20min





## Zutaten

für 4 Portionen

Weizenmehl, Type 405	600 g
Wasser	400 ml
Salz	
Öl	4 EL
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Crème fraîche	200 g
Pfeffer, schwarz gemah	len
Schinkenwürfel	125 g

## Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, Backblech mit Backpapier

- 1. Ofen auf 250 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einer Schüssel Mehl, Wasser, Salz und Öl zu einem glatten Teig verarbeiten, halbieren und die beiden Teigkugeln mit einem Küchentuch abgedeckt ca. 15 Min. gehen lassen.
- 2. Derweil Frühlingszwiebeln waschen, Strünke entfernen und in feine Ringe schneiden. In einer Schüssel Crème fraîche mit Pfeffer und etwas Salz verrühren.
- 3. Teigkugeln in gleich große Stücke teilen. Teighälften auf Backpapier gleichmäßig ausrollen und anschließend samt Backpapier auf Backbleche geben. Crème fraîche auf den Teigen verstreichen und mit Zwiebelringen und Speckwürfeln belegen.
- 4. Die Flammkuchen dann im Ofen nacheinander ca. 8 Min. knusprig und goldbraun backen. In Stücke schneiden, mit Pfeffer würzen und sofort servieren. Dazu passt ein grüner Salat.

**Guten Appetit!** 

Tipp: Wer es gerne mild mag, brät die Zwiebelringe vorher in 1 EL Öl glasig an.

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	790 kcal
Kohlenhydrate	119 g
Eiweiß	24 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	23 g