

# Flammkuchen ohne Mehlteig



Rezept und Fotos von Andrej Daiker zur Verfügung gestellt

Mahlzeit! Heute gibts einen Flammkuchen anderer Art. Statt Teigboden mit Kartoffeln.

## **Zutaten:**

3 mittelgroße Kartoffeln

1 große rote Zwiebel

1/5 Packung Würfelspeck

ca. 300 ml Jogurt 1,5% Fett

Salz, Pfeffer

1 Lauchzwiebel

etwas Olivenöl zum Bepinseln der Kartoffeln

Alternativ Belag: Feta, Walnüsse, Gorgonzola, Lachs

## **Zubereitung:**

Kartoffeln waschen und im Multizerkleinerer in Scheiben schneiden.



Aufs Backblech legen (siehe Bild) mit Trennspray oder Olivenöl einsprayen bzw. bepinseln.

Salzen, pfeffern und für 15 Minuten bei 180 Grad vorbacken.

Mit Jogurt bestreichen, Speck und Zwiebeln verteilen und für weitere 15 bis 20 Minuten backen. Danach mit Lauchzwiebeln dekorieren. Genießen!

---

## Flammkuchen – Variationen



Foto Gisela Martin/Rezept Nr. 1

Achtung: Ein klassischer Flammkuchenteig ist immer ohne Hefe. Hier haben wir Rezepte mit und ohne Hefe, alle Varianten schmecken.

### **1. Rezept von Nadine Detzel, ausprobiert von Gisela Martin**

#### **Zutaten Teig:**

10 g frische Hefe

250 g Mehl

100 ml Buttermilch

2 EL Olivenöl

1/2 TL Salz

**Zutaten Topping:**

1 Eigelb

100 gr. Schmand oder Creme fraiche

Salz/Pfeffer

**Zubereitung:**

Hefe in 4 EL warmem Wasser auflösen.

Zusammen mit Mehl, Buttermilch, Olivenöl und Salz zu einem glatten Teig verkneten (Knethaken).'

Zwei Stunden an einem warmen Ort gehen lassen.

In 5 Stücke trennen, Kugeln formen und mit der Pastawalze auf Stufe 1 durchwalzen. Um 90 Grad drehen und auf Stufe 2 durchwalzen.

Falls gewünscht noch mit Nudelholz manuell etwas dünner ausrollen.

1 Eigelb + 100 gr. Schmand bzw. Creme fraiche und Salz/Pfeffer in der Gewürzmühle mixen und auf die ausgewalzten Teigfladen geben.

Weiter nach Belieben belegen.

Mit vorgeheiztem Pizzastein dauert es bei 250 Grad ca. 5 Minuten, auf Backofenblech ca. 12 Minuten bis der Flammkuchen fertig ist.

Guten Appetit!



Foto Angelika Brezn/Rezept Nr. 2

**2. Rezept von Genussmagazin 02/2015, abgewandelt und ausprobiert von Angelika Brezn**

**Zutaten:**

halben Beutel Trockenhefe  
250 g Mehl  
1 Prise Salz  
125 ml warmes Wasser

**Zubereitung:**

Das Mehl gemischt mit 1/2 Beutel Trockenhefe und dem lauwarmen Wasser in die Schüssel geben und alles durchkneten lassen (Knethaken), bis sich der Teig schön von der Schüssel löst.

Bei 34 Grad ca. eine halbe Stunde gehen lassen.

Den Teig dann auf ein mit einem Backpapier ausgelegtes Blech und den Belag darauf !Belag besteht aus 1 1/2 Becher Creme fraiche , 200 g rohen Schinken dünn geschnitten, 2 rote Zwiebeln und 1 Bund Frühlingszwiebeln.

Gewürzt wurde nur mit Pfeffer , da der Schinken schon salzig

genug ist.

Dann auf 250 Grad 12 Minuten in den Backofen auf die unterste Schiene.

Anmerkung: Den Teig kann man auch vierteln und mit der Pastawalze dünn ausrollen, falls vorhanden.

### 3. Rezept Flammkuchen von Stefan Homberg

#### **Zutaten:**

300 gr. Mehl

125 ml Mineralwasser mit Kohlensäure

4 EL Olivenöl

8 g. Salz

#### *Belag:*

200 gr. Schmand

1 Schalotte

1 Stange Lauch

100 gr. Speck gewürfelt

2 EL rosa Pfeffer

Salz/Pfeffer

#### **Zubereitung:**

Alle Teigzutaten in den Kessel, Knethaken einsetzen, Geschwindigkeit 4, zu geschmeidigen Teig verarbeiten.

Multizerkleinerer mit feiner Scheibe einsetzen, Lauch mit Geschwindigkeit 4 schneiden. Lauch ufüllen.

Schalotte in feine Würfel schneiden.

Pastawalze einsetzen und jeweils ein hühnereigroßes Stück Teig bis Stufe 7 durchlassen.

Teig auf bemehlte Arbeitsfläche geben und mit Schmand, Lauch, Speck und rosa Pfeffer belegen.

Backofen auf 200 gr. Umluft aufheizen und Flammkuchen auf einem beöltem Blech ausbacken.

Mit Salz/Pfeffer abschmecken und servieren.

#### 4. Rezept von Linda Peter



Fotos Linda Peter/Rezept Nr. 4

#### Zutaten:

220 Gramm Mehl

3 EL Olivenöl

1 Eigelb

$\frac{1}{2}$  TL Salz

100 ml Wasser

Mehl zum Ausrollen

#### Belag:

1 Becher Creme Fraiche

150-200 g geräucherte Bauchspeckstreifen

2 rote Zwiebel in Ringe schneiden ( ich halbiere oder viertel diese dann immer noch.

#### Zubereitung:

Mehl, 2 EL Öl, Eigelb, Salz und 100 ml Wasser zu einem glatten Teig verkneten. Teigkugel mit dem restlichen Öl bestreichen und in Folie gewickelt bei Zimmertemperatur etwa 30 Minuten ruhen lassen.

Dann halbieren und dünn ausrollen. Ich krenedel die Ränder immer, das gibt einen schönen Rand.

Creme Fraiche drauf verteilen und dann Speckstreiferl drauf

verteilen und die Zwiebelringe



Den Backofen vorher vorheizen. Ich hab die Pizzastufe meines Ofens genommen, ansonsten Ober-/Unterhitze nehmen 200 Grad vorheizen und dann ca. 15 Minuten backen.

Dann raus aus dem Ofen, schneiden und genießen.



## 5. Elsässischer Flammkuchen – Rezept von Karsten Remeisch

### Zutaten für 4-6 Flammkuchen:

Teig:

- 600 g Weizenmehl Type 550
- 300 ml kaltes Wasser
- 75 ml Weißwein
- 65 g Olivenöl
- 15 g Salz
- Gries für den Backschieber

Belag:

- 600 ml Saure Sahne
- süße Sahne (bei Bedarf)
- Salz
- Pfeffer
- 600 g Zwiebeln
- 700 g geräucherten Schinkenspeck in Streifen

### **Zubereitung:**

Den Backofen auf maximale Temperatur mit Ober- und Unterhitze vorheizen. Je heißer, desto besser, 300°C sind optimal. Wer hat, nimmt einen Pizzastein, der mindestens eine Stunde mit vorgeheizt werden sollte. Ansonsten nehmt ein Backblech !OHNE! Backpapier, denn das verbrennt eh nur.

Aus den Zutaten zu einem geschmeidigen Teig kneten. Die ersten 10 Minuten auf kleiner Stufe (Einstellung „min“), dann weitere 5 Minuten auf Stufe 1. Der Teig soll richtig ausgeknetet werden und gut fenstern.

Den Teig in eine leicht geölte Schüssel geben und für rund eine Stunde abgedeckt ruhen lassen. Wer mag, kann den Teig auch ein paar Stunden im Kühlschrank reifen lassen.

Die Zwiebeln in dünne Streifen hobeln. Im Multi, mit der dünnen Schneidscheibe (Nr. 4) funktioniert das hervorragend. Die saure Sahne mit etwas Salz und frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer glattrühren. Bei Bedarf mit süßer Sahne etwas verdünnen.

Den Teig auf die gut bemehlte Arbeitsfläche kippen und mit einer Teigkarte in 4-6 Stücke teilen. Die Kanten rundherum von außen nach innen einschlagen, so dass eine Kugel entsteht. Sehr dünn ausrollen und ziehen das der Teig nur noch 2-3 mm dick ist. Auf den mit Gries bestreuten Backschieber legen und belegen. Mehl funktioniert nicht so gut und es ist wichtig den Fladen vor dem Belegen auf den Schieber zu legen, damit er gut in den Ofen rutscht.



2-3 EL saure Sahne gleichmäßig verstreichen, anständig Zwiebelstreifen darauf verteilen und den Speck darüber streuen.

In den Ofen einschießen und für ca. 5 Minuten backen, bis der Rand leicht braun ist. Je nach Temperatur geht es schneller, oder langsamer.

Wer auf Vorrat backen und dann einfrieren möchte, kann das auch.

Dann nur für knapp 3 Minuten backen, bis der Teig gar ist.

Aufgebacken werden die Flammkuchen dann bei 250°C für rund 1-2 Minuten, bis der Rand etwas gebräunt ist.

## 6. Die Lieblinge von Annette Scharz und Daniela Rest



Ergibt acht 20 cm lange Streifen, pro Person mind. zwei Streifen (eher das doppelte 😊) . Die obige Menge reicht also für maximal 4 Personen, am besten zu reichhaltigerem Salat servieren, oder ihr müsst mehr machen!!!

Teig:

125g Wasser

125g Weizenmehl

125g Semola

1-2 EL Öl

1 Prise Salz

Ich hab den Teig mit den Walzen auf Stufe sieben ausgerollt.

Belag klassisch:

Schmand drauf verstreichen, rote Zwiebeln in Ringen, 2 bis 3  
Baconstreifen / Flammkuchen und etwas Salz + Pfeffer

(Alternativ schmeckt auch Feta, Frühlingszwiebeln, Baron,  
wenig Honig!)

Backzeit ca. 7 min bei 200/ 220° (auf dem Backstahl – kommt  
aber auf den Herd an bzw. wie man sie mag.