

Nordelsässer Flammkuchen

für 1 Blech

Vorbereitungszeit

10 Minuten

Kochzeit

10 Minuten aktiv, 0 Minuten passiv

Menukosten ca.

Chf. 2.50

Nährwert pro Backblech

1960 Kcal, 85 g Fett, 243 g KH

Zutaten

Belag

1 cl Sonnenblumenöl

50 g Speck, würfeln

50 g Zwiebeln, hacken

50 g Lauch, feine Rädchen

einsfürAlles (RL Gewürz)

1 Speck anbraten und alles andere zugeben
nach Belieben würzen

Teig

270 g Weissmehl

185 g Wasser

5 g Hefe

2 zu einem Teig kneten

5 g Olivenöl

5 g Salz

3 kurz vor Schluss mitkneten
5 Min. stehen lassen

Teig, dünn auswallen

4 mit dem angebratenen Gemüse belegen
2 Min. im vorgeheizten Ofen bei volle Leistung
auf der untersten Rille backen

1 dl Rahm

5 darüber giessen 3 - 5 Min. fertig backen

Tipp

Backofen muss auf voller Leistung sein, so wird der Flammkuchen schön kross.