

# Aus Frankreichs Backöfen

Die Elsässer lieben ihn heiss und essen ihn auch so – den knusprigen Flammenkuchen. Wie die beliebten Quiches wird auch er zum Apéro, als Vorspeise oder gar als kleine Mahlzeit serviert. Im Betty Bossi Kochkurs «Quiches und Flammenkuchen» werden Sie die Vielfalt dieser beiden französischen Spezialitäten kennenlernen.

Eigentlich wurde der Flammenkuchen früher nur gebacken, um die Temperatur im Holzofen festzustellen. Der Bäcker waltete einen Rest Brotteig hauchdünn aus, bestrich ihn mit etwas Crème fraîche und belegte ihn mit Zwiebeln und Speck – was eben an Zutaten gerade im Haus war. Dann schob er die Holzscheite im Backofen zur Seite und den Fladen hinein. Munter züngelten die Flammen daneben und gaben dieser Spezialität aus dem Elsass den

Namen. War der Flammenkuchen in höchstens 2 Minuten gebacken, war es Zeit, die Brote in den Ofen zu schieben. Wer allerdings heute im Elsass weilt, dem wird der Flammenkuchen in vielen Variationen aufgetischt: mit geriebenem Käse überbacken, mit Rahmquark und frischem Ziegenkäse oder gar süss, mit feinen Apfelscheiben. Es lohnt sich, den Ofen eigens dafür anzuhetzen; probieren Sie's doch mit nebenstehendem Rezept gleich aus.

Reisen wir vom Elsass ein Département weiter nach Lothringen (Lorraine), so stossen wir auf eine Spezialität, die bereits bestens bekannt ist: die «Quiche Lorraine». Dieser pikante Kuchen mit hohem Rand und einer Ei-Rahm-Füllung mit Schinken ist nur die bekannteste Variante unter vielen; fast jede Region hat ein spezielles Rezept. Im Betty Bossi Kochkurs lernen Sie neben dem Flammenkuchen auch einige der besten Quiches kennen.

## Flammenkuchen

**Vor- und Zubereiten: ca. 25 Min.**  
**Aufgehen lassen: ca. 1 Std.**  
**Backen: ca. 20 Min.**

für 1 grosses rechteckiges Backblech  
für 6–8 Personen

### TEIG

400 g Mehl  
1 Teelöffel Salz  
¼ Würfel Hefe  
(ca. 10g), zerbröckelt  
2½–3 dl lauwarmes  
Wasser  
2 Esslöffel Öl  
Mehl zum Auswallen

### BELAG

400 g Crème fraîche  
(Sauerrahm)  
400 g Zwiebeln, in  
sehr feinen Ringen  
wenig Salz und Pfeffer  
aus der Mühle  
300 g Frühstücksspeck-Tranchen,  
in feinen Streifen

**Teig:** Mehl und Salz in einer Schüssel mischen. Die Hefe mit einem Teil des Wassers anrühren, mit dem restlichen Wasser und dem Öl zum Mehl geben, mit der Kelle oder den Knethaken des Handrührgeräts mischen. Zu einem weichen, glatten Teig kneten. Zugedeckt bei Raumtemperatur aufs Doppelte aufgehen lassen.

**Formen:** Teig in 4 Portionen teilen, ca. 2 mm dick rund oder rechteckig auf genügend Mehl (siehe Hinweis) auswallen. Jedes Teigstück auf ein Backpapier legen, mit einer Gabel mehrmals einstechen.

**Belag:** Crème fraîche auf den Teigstücken aufstreichen, dabei jeweils rundum einen ca. 1 cm breiten Rand frei lassen. Zwiebelringe darauf verteilen, würzen, Speck darüberstreuen, Teigrand einrollen (siehe Bild). Je einen Flammenkuchen mit dem Papier auf das Backblech ziehen.

**Backen:** Nacheinander je ca. 5 Min. in der Mitte des auf 250–300 Grad vorgeheizten Ofens.

**Hinweis:** Der Teig ist sehr feucht und muss daher auf viel Mehl ausgewallt werden.

**Tip:** Im Heissluft-/Umluftofen können alle 4 Flammenkuchen gleichzeitig gebacken werden.

### Varianten:

– Statt 400 g Crème fraîche 200 g Crème fraîche mit 200 g Rahmquark oder 75 g Ziegenkäse gemischt verwenden.

– Tarte flambée gratinée: Vor dem Backen mit geriebenem Käse bestreuen.



► Besuchen Sie doch einen unserer interessanten Kochkurse. Das detaillierte **Kochschulprogramm** finden Sie auf **Seite 2**.