

# ZUTATEN



FLAMMKUCHEN (ELSÄSSER UND  
RAINERS ART)  
Ein "Gellingt-garantiert"-Rezept von Rainer Bühler

Zutaten für 4 Personen

Teig:  
1 kg Mehl  
1 dl Olivenöl  
1 Würfel frische Hefe  
2 gestrichene TL Salz  
1 TL Zucker  
Pfeffer

Belag:  
2 Becher Sauerrahm (10% Fett)  
2 Becher Sauerrahm (20% Fett - oder Crème fraîche)  
Speckwürfel oder Speckstreifen  
2 Zwiebeln  
Kümmel (nach Belieben)

Varianten:  
Suisse: etwas Gruyère  
Mediterran: Rucicola und Gorgonzola  
Süss: Apfelschnitze, brauner Zucker, Rosmarin

## Zubereitung

1. Zubereitung Hefeteig: Grosses Wasserglas zu zwei Dritteln mit warmem Wasser aus dem Hahn füllen (so warm, dass man gerade noch den Finger reinhalten kann), Hefe reinbröckeln, 1 TL Zucker und 2 TL Mehl dazugeben. Alles gut verrühren – und zuschauen, wie das Gebräu abgeht wie Schmidt's Katze (5 bis 10 Minuten).
2. In der Zwischenzeit Mehl, Salz, Pfeffer und Öl in eine grosse Schüssel geben. Wenn das Hefeglas fast überläuft, das Gemisch in die Teigschüssel kippen und alles miteinander verkneten. Darauf achten, dass der Teig geschmeidig bleibt, bei Bedarf Wasser dazugeben. Den fertig gekneteten Teig warm und ohne Zug (mit Tuch abdecken) ca. 10 Min. stehen lassen.
3. Zutaten für Belag bereitstellen und rüsten: Zwiebeln in Ringe schneiden, Speck in kurze Streifen. (Varianten siehe unten).
4. Backofen auf 200 Grad vorheizen. Teig in 4 bis 5 gleich grosse Kugeln aufteilen und mit etwas Mehl ganz flach auswallen. (Bis hierhin kann man alle Flammkuchen vorbereiten – Rahm und Belag erst kurz vor dem Backen begeben.)
5. Pro Teigboden ca. 0,5 Becher beider Rahmsorten verstreichen. Dann ein paar Zwiebelringe und ein bisschen von dem Speck darauf verteilen (nicht zu viel Belag!). Wers mag, verteilt zusätzlich etwas Kümmel. 10 bis 15 Minuten backen und sofort servieren. (Und natürlich wandert dann gleich der nächste Flammkuchen in den Ofen...).

Dazu passt:  
Ein reichhaltiger Salat.

Varianten:  
Der Belag kann natürlich variiert werden. folgende Varianten schlägt Rainer vor:  
– Suisse: etwas Gruyère (dazuraffeln)  
– Mediterran: Rucicola und Gorgonzola (Rucicola erst nach dem Backen dazugeben)  
– Süss: Apfelschnitze, brauner Zucker, Rosmarin  
Bei der süssen Variante gilt folgende Regel: Sauerrahm dünn aufstreichen, dann die Apfelschnitze auslegen, anschliessend noch mal etwas Rahm darüber, brauner Zucker obendrauf – und etwas Rosmarin (kann man natürlich auch weglassen).

waskochen.ch

# ZUBEREITUNG