

Flammkuchen mit Pouletstreifen



Zubereitungszeit

30 Minuten + ca. 30 Minuten gehen lassen

Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien: 740 kcal

Eiweiss: 28 g

Fett: 48 g

Kohlenhydrate: 49 g

Tipps zu diesem Rezept

Zutaten

400 g	Crème fraîche
	Salz
	Pfeffer
2 Prisen	geriebene Muskatnuss
2	rote Zwiebeln
2	Pouletschnitzel à ca. 120 g
2 TL	Curry
0.5 Bund	Schnittlauch
	Mehl zum Auswallen
3 EL	Olivenöl

Teig

300 g	Vollkornmehl
2 TL	Salz
1 TL	Zucker
40 g	Hefe
2 dl	Wasser, lauwarm
1 EL	Olivenöl

Zubereitung

1. Für den Teig Mehl, Salz und Zucker mischen. Hefe im Wasser auflösen und zum Mehl geben. Öl zugeben. Alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig kneten. Zugedeckt an einem warmen Ort um das Doppelte aufgehen lassen.
2. Crème fraîche mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Zwiebeln in feine Ringe schneiden. Poulet mit Salz, Pfeffer und Curry würzen. Schnittlauch fein schneiden.
3. Backofen auf 220 °C vorheizen. Pro Person und Flammkuchen ca. 150 g Teig auf wenig Mehl dünn auswallen. Auf mit Backpapier belegte Bleche legen. Mit Crème fraîche bestreichen. Zwiebeln darauf verteilen. Flammkuchen im Ofen ca. 10 Minuten knusprig backen.
4. Inzwischen Poulet in einer Bratpfanne im Öl durchbraten. In dünne Streifen schneiden und mit Schnittlauch auf die Flammkuchen verteilen.