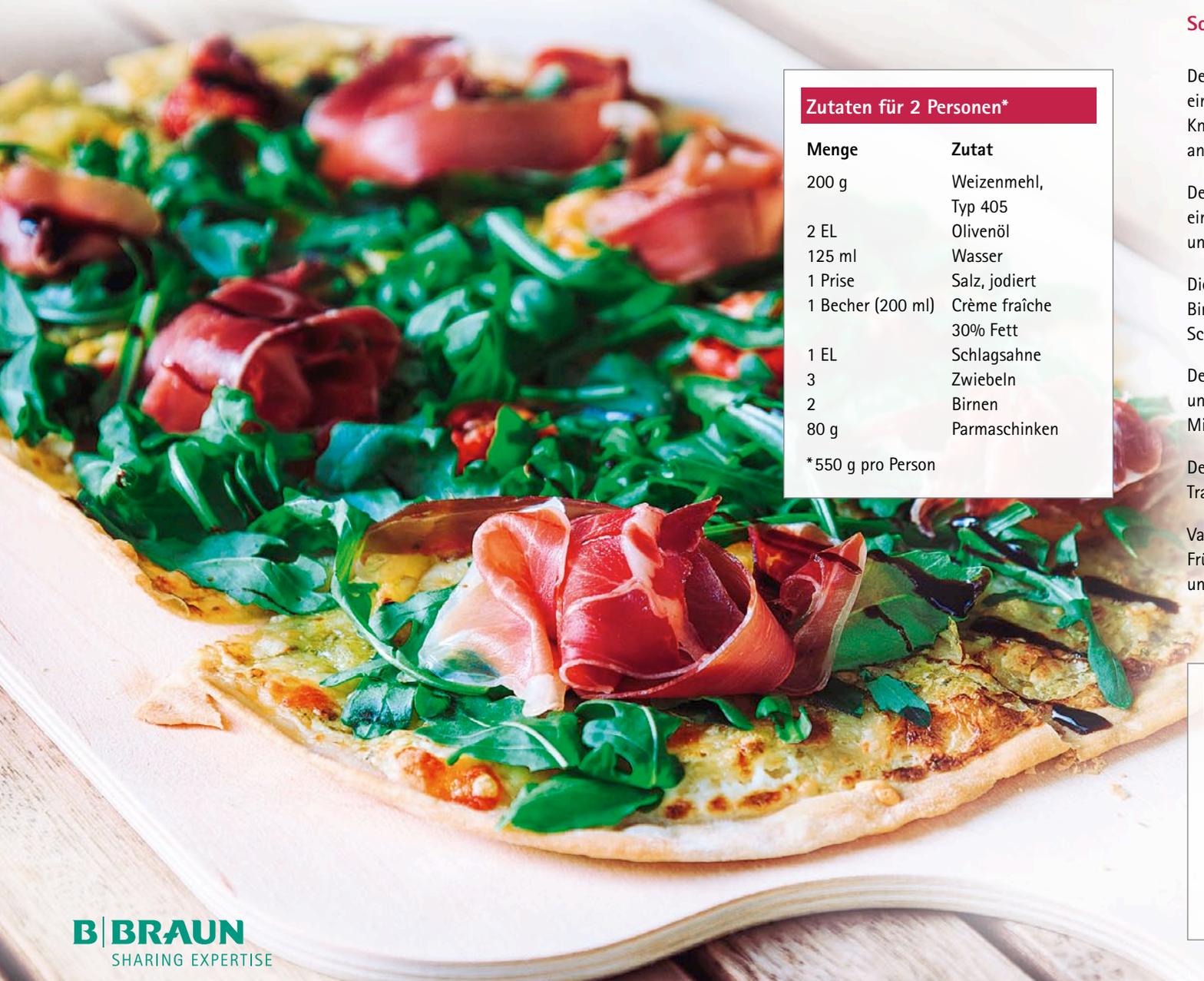


Flammkuchen



Hauptgericht



Zutaten für 2 Personen*

Menge	Zutat
200 g	Weizenmehl, Typ 405
2 EL	Olivenöl
125 ml	Wasser
1 Prise	Salz, jodiert
1 Becher (200 ml)	Crème fraîche 30% Fett
1 EL	Schlagsahne
3	Zwiebeln
2	Birnen
80 g	Parmaschinken

*550 g pro Person

So wird's gemacht ...

Den Backofen auf höchster Stufe vorheizen. Das Mehl in eine Schüssel geben, dann mit Öl, Wasser und Salz zu einem Knetteig verarbeiten. Der Teig darf sich nicht mehr klebrig anfühlen, daher evtl. etwas mehr Mehl zugeben.

Den Teig sehr dünn ausrollen und in ein Backblech oder auf einen Pizzastein legen. Crème fraîche mit der Sahne verrühren und auf den Teig streichen.

Die Zwiebeln abziehen und in dünne Scheiben hobeln. Die Birnen schälen, das Kerngehäuse entfernen, dann in dünne Scheiben schneiden.

Den Schinken auf dem Teig verteilen, danach die Zwiebeln und Birnenscheiben darüber geben. Anschließend ca. 15 - 20 Minuten im Ofen backen, bis der Boden knusprig ist.

Den Flammkuchen aus dem Ofen nehmen und sofort servieren. Traditionell wird Flammkuchen vom Holzbrett gegessen.

Variante: Als Belag schmecken auch geräucherte Forelle mit Frühlingzwiebelröllchen oder Paprika mit Fetakäse, Zwiebeln und Rucola.

Nährwerte pro Portion

Energie	980 kcal
Fett	51,7 g
Kohlenhydrate	108 g
Eiweiß	25,2 g

Alle Angaben beziehen sich auf den verzehrfertigen (geschälten) Anteil der Lebensmittel.

* ohne Backzeit