

## Flammkuchen

**Zutaten für: 4 Stück (Vorspeise)**

### Für den Teig:

50	g	Roggen Vollkornmehl
200	g	Weizenmehl (Typ 1050)
10	g	frische Hefe
½	TL	Zucker
½	TL	Meersalz
1	EL	Sonnenblumenöl
80	ml	Wasser
30	ml	Milch

### Für den Belag:

100	g	Schinkenspeck
2	Stück	Lauchzwiebeln
80	g	Schmand
80	g	Crème fraîche
1	Stück	Ei
1	Prise	Meersalz



**Zubereitungszeit ca.: 90 Minuten**

### Zubereitung:

In der Schüssel eurer Küchenmaschine die Mehle mit dem Salz vermischen und in der Mitte eine Mulde bilden.

Die Milch erwärmen, bis diese lauwarm ist. Die Hefe, den Zucker und die Milch in eine kleine Schüssel geben und so lange verrühren, bis sich alles aufgelöst hat. Die Mischung in die Mulde im Mehl füllen und die Flüssigkeit mit etwas Mehl bestäuben. Die Schüssel mit einem Küchentuch abdecken und 15 Minuten an einem warmen Ort (am besten 32° C) ruhen lassen.

Dann das Wasser und das Öl in die Schüssel geben und von der Küchenmaschine 10 Minuten durchkneten lassen. Die Arbeitsfläche mit etwas Mehl bestreuen und den Teig darauf geben, mit den Händen den Teig noch einmal gut durchkneten. Wenn der Teig anfängt an den Händen zu kleben, etwas Mehl dazu geben.

Beim Kneten den Teig mit einer Hand zum Körper hin, mit der anderen vom Körper wegziehen. So wird der Teig schön geschmeidig. Damit der Teig die richtige Konsistenz hat, sollte er mindestens fünf Minuten von Hand geknetet werden.

Anschließend den Teig zu vier Kugeln formen, mit Mehl bestäuben und auf ein Küchenbrett legen und noch einmal eine halbe Stunde ruhen lassen.

Den Backofen könnt ihr jetzt schon auf 200°C. Heißluft mit Unterhitze (bei meinem Siemens Backofen nennt sich das Programm: Pizza-Stufe) vorheizen. Der Gitterrost soll sich mit dem Pizzastein zusammen auf der untersten Schiene befinden, so dass der Stein sich richtig aufheizen kann.

Für den Belag schneidet die gewaschenen Lauchzwiebeln in Ringe, den Schinkenspeck in feine Würfel und gebt alles in eine Schüssel. Trennt das Ei und gebt das Eigelb zusammen mit den restlichen Zutaten in die Schüssel und vermengt alles gleichmäßig.

Die Arbeitsfläche mit Hartweizengrieß (alternativ mit etwas Mehl) bestreuen. Hartweizengrieß ist viel körniger als Mehl, dadurch kleben die Flammkuchen später weder an der Pizzaschaufel noch am Pizzastein fest.

Formt mit den Händen, nie mit einem Nudelholz, aus dem Teig von innen nach außen eure Flammkuchen. Schlagt den Rand etwas ein, so dass der Belag nicht so leicht vom Flammkuchen laufen kann. Gebt zwei Esslöffel von dem Belag auf den Flammkuchen und verteilt diese gleichmäßig.

Schiebt die Flammkuchen am einfachsten mit einer Pizzaschaufel in den Ofen und nach ca. 20 Minuten erwartet euch ein Hochgenuss!