

Mit Herz am Herd | Flammkuchen mit Trauben-Lachs und Apfel-Zimt

Zutaten für 4 Personen

Flammkuchen mit Trauben und Lachs:

- 20 g frische Hefe
- 6 g Salz
- 6 g Zucker
- etwas Natursprudel (= Mineralwasser mit Kohlensäure)
- 600 g Mehl
- 300 ml lauwarmes Wasser

Belag:

- 300 g Magerquark
- 300 g Crème fraîche
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Zucker
- 1 Prise Pfeffer, grob gemahlen
- 2 rote Zwiebeln
- 100 g Bacon
- 100 g Frühlingszwiebeln oder Frühlingslauch
- 200 g frischer Lachs
- 100 g Trauben

Zubereitung:

In einer großen Glasschüssel die Hefe zerbröseln. Salz, Zucker und Natursprudel dazugeben. Der Sprudel „treibt“ den Teig und lässt ihn schön aufgehen. Alle Zutaten mit dem Schneebesen gut verrühren. Diesen Vorteig bei Zimmertemperatur ca. 10 Minuten ziehen lassen, bis sich eine Schaumkrone bildet.

Zu dem Vorteig das restliche Mehl und lauwarmes Wasser zugeben und mit ebenfalls dem Schneebesen verrühren. Wenn der Teig eine gewisse Festigkeit hat, mit den Händen weiter kneten, bis ein luftig-geschmeidiger Teig entsteht.

Info:

Der Unterschied zum Pizzateig besteht darin, dass der Flammkuchenteig etwas weniger Hefe enthält und sehr dünn ausgerollt wird.

Jetzt den Teig in 8 Teile portionieren, jede Portion noch einmal separat durchkneten und zu Kugeln formen. Die Teiglinge auf ein Backblech geben, mit einem Küchentuch bedecken und nochmal 20 Minuten bei Zimmertemperatur gehen lassen.

In der Zwischenzeit den Belag vorbereiten:

Quark, gibt dem Teig die Frische, Crème fraîche, Salz, Zucker und Pfeffer mit dem Schneebesen verrühren. Beiseite stellen.

Jetzt 4 der 8 Teiglinge mit einem bemehlten Nudelholz ausrollen. Teig und Nudelholz immer wieder leicht bemehlen, sodass der Teig nicht anklebt.

Den Teig mit der Crème fraîche-Quark-Masse bestreichen. 2 rote Zwiebeln schälen, in Scheiben schneiden, den Teig damit belegen. Ebenso den in Stücken geschnittenen Bacon und die in Rauten geschnittenen Frühlingszwiebel. Lachs in größere Würfel schneiden – so bleibt er nach dem Backen schön saftig – und ebenso auf dem Teig verteilen. Trauben dazu geben und den Flammkuchen leicht salzen. Bei 200 Grad Umluft ca. 12 Minuten backen.

Das Edle vom Lachs, die Süße der Trauben, die aromatische Schärfe der Zwiebeln, die Aromatik des Lauches, das Rustikale des Bacons und das krosse Backen verleihen diesem Flammkuchen seinen ganz einzigartigen Geschmack!

Flambierter Apfel-Zimt-Flammkuchen

Flammkuchenteig:

Die restlichen 4 Teiglinge verwenden.

Belag:

- 4 Äpfel
- 300 g Magerquark
- 300 g Crème fraîche
- brauner Zucker
- 1 Zimtstange
- 5 cl Apfelbrand (Calvados)

Zubereitung:

Die restlichen vier Teiglinge ausrollen.

Äpfel schälen und in Scheiben schneiden. In einer Schüssel Quark, Crème fraîche und Zucker verrühren. Mit einer Reibe etwas Abrieb der Zimtstange zu der Masse geben. Nochmals verrühren und über den Teig geben. Mit den Apfelscheiben belegen und braunem Zucker bestreuen, somit karamellisiert der Apfel-Zimt-Flammkuchen später sehr schön. Nochmal frisch geriebenen Zimt darüber geben. Bei 200 Grad Umluft ca. 12 Minuten backen.

Aus dem Ofen nehmen, mit etwas Calvados benetzen, nochmal mit braunem Zucker bestreuen und flambieren.

Rezept: Cliff Hämmerle

Quelle: Mit Herz am Herd vom 20.02.2016

