



REZEPT von Daniela Baier

Rustikale Flammkuchenfladen

Wer kennt sich nicht, die leckeren Flammkuchen auf den Märkten. Ab sofort können wir diese zu Hause selbst zaubern. Durch den Anteil Roggenmehl bekommen die Fladen den rustikalen Brotgeschmack. Auch toll für Gäste zum Aperitif oder in geselliger Runde zum selbst belegen.

Zutaten für 6 Fladen:

Für den Hefeteig

300 g	Weizen- oder Dinkelmehl
140 g	Roggenmehl
1/2	Würfel frische Hefe
300 ml	Wasser, lauwarm
1 Prise	Zucker
3 TL	Salz

Für den Belag

1 Becher	Schmand
1 EL	getrocknete Kräuter nach Geschmack (Kräuter der Provence / ital. Kräuter)
3	Lauchzwiebeln
200 g	Käse gerieben
150 g	Speckwürfel
	Pfeffer / Salz



Zubereitung:

Für den Hefeteig das Mehl in eine große Schüssel geben und eine Mulde für die Hefe darin bilden. Die Hefe mit 100 ml lauwarmem Wasser und einer Prise Zucker glattrühren. Den Vorteig für ca. 15 Min. gehen lassen. Anschließend das restliche Wasser und 3 knappe Teelöffel Salz hinzugeben und alles am besten mit der Küchenmaschine verkneten. Der Teig sollte nicht mehr an der Schüssel kleben, je nach Konsistenz also noch etwas Wasser oder Mehl hinzugehen. Den Teig an einem warmen Ort ca. 30 Min. gehen lassen.

Den Backofen auf 180° Umluft vorheizen.

Nun den Teig in sechs gleichgroße Stücke teilen und die einzelnen Stücke mit den Händen zu länglichen Fladen formen. Hierfür die Teigstücke evtl. nochmals in etwas Mehl wälzen und schauen, dass wie bei einer Pizza der Rand etwas höher ist.

Es sollten je drei Falden mit etwas Abstand auf ein mit Backpapier belegtes Backblech passen, so haben die Falden die perfekte Größe.

Den Schmand mit den Kräutern und etwas Pfeffer und Salz würzen und auf die Fladen streichen. Nun die Fladen mit Käse und den restlichen Zutaten belegen und für ca. 18 – 20 Min. backen.

Tipp: Kreiere deine eigenen Fladen und verwende für den Belag Zutaten nach deinem Geschmack. Der Teig kann gut schon einen Tag zuvor zubereitet werden und im Kühlschrank gelagert werden.