

Elsässer Flammkuchen

VORBEREITEN

10
Min.

RUHEN

30
Min.

ZUBEREITEN

15
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Portionen

Für den Flammkuchenteig

220 g Weizenmehl Type 405
2 Esslöffel Olivenöl
1 Eigelb
1/2 Teelöffel Salz
100 ml lauwarmes Wasser
Olivenöl zum Bestreichen

Für den Belag

2 große Zwiebeln
250 g geräucherter, durchwachsener Speck
250 g Schmand
150 g Crème fraîche
1 Prise(n) Zucker
Salz, Pfeffer
Kräuter zum Garnieren

Besonderes Zubehör

Gusseisenpfanne

Echte Flammkuchenliebe kennt keine Saison. Darum darf der dünne Knusperfladen von mir aus 365 Tage auf dem Tisch landen. Okay ... das war jetzt ein bisschen übertrieben, aber wem wird bei diesen vielen Variationsmöglichkeiten schon langweilig? Mal klassisch

mit Lachs und Dill, ausgefallen mit Ziegenkäse und Feigen oder süß mit Erdbeeren und Basilikumeis.

Heute bleiben wir aber erst mal beim Original: dem **Elsässer Flammkuchen**. Ursprünglich stammt Flammkuchen – auch „Hitzkuchen“ oder auf Französisch „tarte flambée“ genannt – nämlich aus dem Elsass. Traditionell werden die dünnen Teigfladen in heißen Holzkohleöfen bei ca. 350-400 °C gebacken.

Gut, da kann unser heimisches Backrohr natürlich nicht ganz mithalten. Deshalb habe ich einen **Spezialtipp** für dich dabei: die Gusseisenpfanne. Ordentlich auf Temperatur gebracht, verleiht sie deinem Flammkuchen genau die knusprige Konsistenz, die er braucht. Gusseisen speichert nicht nur nachhaltig die Hitze, sondern gibt diese auch noch eins zu eins an dein Gericht weiter.

Na, was sagst du zu diesem knusprigen Flammkuchen?



Elsässer Flammkuchen aus der Gusseisenpfanne

Bevor aber der **Elsässer Flammkuchen** bei dir in der Pfanne oder dem Ofen landet, werfen wir noch kurz einen Blick auf die verschiedenen **Flammkuchenteig-Varianten**.

Elsässer Flammkuchen

Flammkuchenteig-Varianten

Wie es bei vielen Traditionsgerichten eben so ist, gibt es verschiedenste Meinungen zum Originalrezept. So auch beim Flammkuchenteig. Ich persönlich gehöre übrigens zu den **Ölteig-Verfechtern**. Warum? Weil er die wenigsten Zutaten braucht, sich unkompliziert kneten und ausrollen lässt und in Pfanne und Ofen superknusprig wird. Aber probier selbst!

Ölteig

Wasser, Mehl, Salz und ein paar Esslöffel Öl – mehr braucht der Ölteig eigentlich nicht. Wer es ein bisschen satter und reichhaltiger mag, gibt noch ein **Eigelb** dazu. Alle Zutaten werden gründlich miteinander verknetet und dürfen dann rund **30 Minuten ruhen**. Ein Tipp für Extra-Geschmeidigkeit: Pinsel deinen Teig vor der Ruhephase mit Öl ein. Dann lässt er sich anschließend noch leichter ausrollen.

Zutaten für 4 Portionen:

- 220 g Weizenmehl Type 405
- 2 EL Olivenöl
- 1 Eigelb
- 1/2 TL Salz
- 100 ml lauwarmes Wasser

Hefeteig

Für viele Flammkuchen-Fans gehört sie einfach mit dazu: die **Hefe**. Sie sorgt dafür, dass der Teigfladen **luftiger** wird und **innen soft** bleibt. Hier solltest du etwas mehr Zeit einplanen. Denn der Teig sollte **mindestens 45 Minuten** an einem warmen Ort (<40 °C) gehen, bevor es ans weitere Verarbeiten geht.

Zutaten für 4 Portionen:

- 220 g Weizenmehl Type 405
- 120 ml lauwarmes Wasser
- 10 g Hefe
- 1 Prise Zucker
- 1/2 TL Salz
- 3 EL Olivenöl

Low-Carb-Boden

Weizenmehl suchst du bei diesem Teig vergeblich. Anstelle von Kohlenhydraten greifen wir zu **proteinreichen Zutaten wie Eiern, Quark, Käse und Mandelmehl**. Beim Low-Carb Flammkuchenteig ersparst du dir das Kneten. Greif stattdessen einfach zum **Mixer mit Rühraufsatz** und danach heißt es nur noch: vorbacken, belegen, zu Ende backen, genießen!

Zutaten für 2 Portionen:

- 4 Eier
- 200 g Magerquark
- 80 g Mandelmehl
- 300 g geriebener Gouda oder Mozzarella
- Salz, Pfeffer

Glutenfreier Flammkuchenteig

Kein Klebereiweiß, kein Bauchweh! Backen geht auch ohne Weizenmehl und somit kannst du trotz Glutenunverträglichkeit deinen Flammkuchen genießen. Am besten greifst du auf **glutenfreies Universalmehl** zurück. Das ist eine Mischung aus glutenfreien Mehlsorten, die dem Standard an Haptik und Geschmack am ähnlichsten ist. Welche Eigenschaften die unterschiedlichen Mehl-Alternativen aufweisen und was du in der Küche mit ihnen anstellen kannst, erfährst du in diesem [kleinen Guide zu glutenfreiem Backen](#).

Klassischer Belag von Elsässer Flammkuchen

Der Belag

Das Elsässer Original kennt keinen Käse, sondern nur:

- **Sauerrahm, Schmand oder Crème fraîche:** Mild und cremig muss die helle Schicht sein, die deinen Teigfladen bedeckt. Sauerrahm bzw. saure Sahne hat mit mindestens 10 % einen geringen Fettanteil, flockt bei hohen Temperaturen allerdings schnell aus. Sicherer fährst du mit Schmand (24 bis 28 % Fett) oder Crème fraîche (mindestens 30 % Fett), die sich bei Hitze weniger zimperlich anstellen.
- **Zwiebeln:** Einfach unverzichtbar für Flammkuchen!

Elsässer Flammkuchen

Durch die Hitze zeigen sie sich auf deinem Flammkuchen von ihrer süßen Seite und machen den Klassiker schön rund.

- **Speck:** Die Krönung an Herzhaftigkeit! Am besten greifst du zu aromatischem Räucherspeck am Stück.
- **Gewürze:** Salz, Pfeffer und zum Schluss ein paar frische Kräuter – das reicht schon völlig aus. Geh beim Salz erstmal sparsam vor, denn der Speck ist bereits relativ salzig.



Räucherspeck für Elsässer Flammkuchen

- 1 -

Ofen auf bei 250 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

- 2 -

Für den Flammkuchenteig Weizenmehl, Olivenöl, Eigelb, Salz und Wasser mit einer Küchenmaschine zu einem glatten Teig verkneten. Teigkugel mit Öl bestreichen und in Folie gewickelt bei Zimmertemperatur etwa 30 Minuten ruhen lassen.



- 3 -

Für den Belag Zwiebeln schälen und würfeln. Speck in Streifen schneiden. Gusseisenpfanne erhitzen und Speck darin auslassen, bis er leicht knusprig ist. In eine Schale umfüllen, Pfanne leicht auswischen und solange in den heißen Ofen stellen.



- 4 -

Schmand mit Crème fraîche verrühren und mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen.

Elsässer Flammkuchen



- 5 -

Flammkuchenteig aus der Folie nehmen und vierteln. Zu vier dünnen Fladen ausrollen und mit den Händen in Form bringen.



- 7 -

Flammkuchenteig mit Creme bestreichen sowie mit Speckstreifen und Zwiebelwürfeln belegen.



- 6 -

Heiße Gusseisenpfanne aus dem Ofen holen und Teigfladen hineinlegen.



- 8 -

Gusseisenpfanne auf dem Herd ca. 2 Minuten erhitzen und dann für ca. 10 Minuten im unteren Einschub des Backofens backen. Fertigen Flammkuchen mit frischen Kräutern garnieren und servieren.

Elsässer Flammkuchen



Kleines Flammkuchen-S.O.S.

Kann ich Flammkuchenteig vorbereiten?

Klar! Sofern du keinen speziellen Low-Carb-Boden mit nassen Zutaten wie Quark planst, ist das kein Problem.

Ein Flammkuchenteig ohne Hefe lässt sich prima vorbereiten, portionieren und sogar schon ausrollen. Der dünne Fladen trocknet allerdings extrem schnell aus. Darum solltest du deinen fertig ausgerollten Flammkuchen sofort mit **Backpapier** belegen und den restlichen Teig während des Rollens in ein **feuchtes Küchentuch** einschlagen. Die ausgerollten Teigfladen stapelst du dann übereinander und trennst sie jeweils mit einer Schicht Backpapier. Der Flammkuchenteig-Stapel hält sich **im Kühlschrank** problemlos bis zum nächsten Tag oder kann über Monate eingefroren werden.

Flammkuchenteig mit Hefe ist im Prinzip auch nicht anspruchsvoll. Wenn du den Flammkuchen erst am nächsten Tag backen möchtest, solltest du den Teig über Nacht im Kühlschrank aufgehen lassen. Hefe macht auch bei kalten Temperaturen ihre Arbeit, aber etwas langsamer. Hol ihn 15-30 Minuten vor der Backzeit heraus, damit er Raumtemperatur bekommt, und roll ihn dünn aus. Geht nicht? Nochmal gut kneten und ein bisschen warm werden lassen. Geht immer noch nicht? Probier's mit diesen Tipps:

Wie rolle ich Flammkuchenteig hauchdünn aus?

Belegen kann jeder. Den Teig so dünn wie beim Profi auszurollen, ist die Kunst. Speziell Hefeteig stellt sich manchmal ein bisschen an. Da helfen nur Kraft, Geduld

und gutes Equipment:

- Roll den Teig direkt **auf dem Backpapier** aus. Dann reißt er nicht, wenn du ihn vorsichtig von der Arbeitsfläche aufs Blech heben willst. Damit das Papier nicht ständig wegrutscht, kannst du es einfach mit einem schweren Glas o.Ä. beschweren.
- Warmer Teig – auf **Zimmertemperatur** – lässt sich leichter ausrollen.
- Hefeteig zieht sich zwischendurch gern wieder zusammen. Das kannst du verhindern, indem du ihm zwischendurch **Ruhepausen** gönnst. Ausrollen, mit Folie abdecken, liegen lassen, wieder ausrollen. Das Abdecken verhindert, dass der Teig zwischendurch austrocknet.

Übrigens: So ein unperfekter, nicht ganz so dünner Flammkuchenboden schmeckt auch lecker.

Wie lange ist Flammkuchen nach dem Backen haltbar?

Im Kühlschrank lässt sich der fertige Flammkuchen zwar über Nacht aufbewahren, aber Geschmack und Konsistenz leiden schwer darunter.

Besser: Flammkuchen lässt sich nach dem Backen **problemlos einfrieren** und hält sich **mindestens 6 Monate**. Lass den Flammkuchen vollständig auskühlen und verpack ihn luftdicht. Wenn du ihn zubereiten möchtest, packst du ihn einfach nochmal in den Backofen.

Flammkuchen-Rezepte ganz nach deinem Geschmack