

## Das Elsässer Original - so backst du hauchdünnen Flammkuchen

VORBEREITEN

45  
Min.

ZUBEREITEN

12  
Min.

NIVEAU



Flammkuchen wird auch „Hitzkuchen“ oder auf französisch „tarte flambée“ genannt und stammt **ursprünglich aus dem Elsass**. Auch in der benachbarten Pfalz oder in Baden wird er gerne belegt und kross ausgebacken – übrigens traditionell im heißen Holzkohleofen bei ca. 350-400 °C.

Aber keine Sorge, auch im ganz normalen Haushaltssofen wird er knusprig und lecker. Welche Zutaten du brauchst und was für Tricks dir bei der Zubereitung des Flammkuchens helfen, erfährst du hier.

### Die Geschichte hinter dem Flammkuchen



Würziger Knusperfladen: Flammkuchen mit Apfel und Ziegenkäse

### Zutaten für 4 Portionen

#### Für den Teig

220 g Mehl  
3 Esslöffel Olivenöl  
1 Eigelb  
1/2 Teelöffel Salz  
100 ml warmes Wasser

#### Für den Belag

300 g Zwiebeln  
250 g geräucherter durchwachsener Speck  
250 g Schmand  
150 g Crème fraîche  
Salz, Pfeffer

Echte Flammkuchenliebe kennt keine Saison. Darum darf der dünne Teigboden mit Topping von mir aus 365 Tage auf den Tisch kommen. Ok, das ist ein bisschen übertrieben. Aber der Knusperfladen ist einfach extrem vielseitig: als echter Elsässer Flammkuchen - herzhaft klassisch mit Speck und Zwiebeln, ausgefallen mit Ziegenkäse und Feigen oder fruchtig und süß mit gezuckerten Erdbeeren. Da kommt so schnell keine Langeweile auf.

Bequem die Gradzahl einstellen und warten, dass das Vorheiz-Lämpchen erlischt? Davon konnten Brotbäcker früher nur träumen. Stattdessen wurde der Flammkuchen als Temperaturmesser „vorgeschickt“ und verriet nach einigen Minuten, wie es um die Hitze im Ofen stand.

Ein labbriger oder verkohlter Teig bedeutete: Der Ofen ist zu kalt bzw. zu heiß. Nur wenn der Flammkuchen goldbraun und knusprig herauskam, wurden anschließend die Brotlaibe in den Ofen geschoben. So erklärt sich

# Das Elsässer Original - so backst du hauchdünnen Flammkuchen

übrigens auch der Name der Spezialität: **Ein dünner Kuchen, der über offener Flamme gebacken wird.**

## Den einzig wahren Flammkuchenteig gibt es nicht

Wie bei so vielen Traditionsgerichten, gibt es viele Meinungen zum Originalrezept: Für einige wird nur aus dünn gerolltem Hefeteig ein echter Flammkuchen. Andere experimentieren mit Tortillafladen, Yufka- oder Sauerteig. Und dann gibt es noch die Ölteig-Verfechter, zu denen ich mich auch zähle. Warum? Weil er die wenigsten Zutaten braucht, sich unkompliziert kneten und ausrollen lässt und im Ofen superknusprig wird. Für ganz Eilige gibt es den Flammkuchenteig übrigens auch fix und fertig aus dem Kühlregal zu kaufen.

## Der 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 nochmal mit Öl ein. Dann lässt er sich anschließend noch leichter ausrollen. Gegen klebrige Finger hilft etwas Mehl.

## Der luftige Hefeteig

Für viele Flammkuchen-Fans gehört sie einfach mit dazu – die Hefe. Sie sorgt dafür, dass der Boden außen kross gebacken und innen saftig bleibt. Für 4 Portionen Flammkuchenteig mit Hefe verknetest du **220 g Mehl mit ca. 120 ml warmem Wasser, 10 g Hefe, 1 Prise Zucker, Salz und 3 EL Olivenöl**. Der Teig braucht einen warmen Ort, um ca. 45 Minuten zu gehen. Aber Vorsicht, dass er nicht zu warm wird. Ab 45 °C stirbt Hefe ab.

## Der Low-Carb-Boden

Kohlenhydrate haben auf deinem Speiseplan (fast) nichts zu suchen, aber beim Anblick von Flammkuchen läuft dir das Wasser im Mund zusammen? Kein Problem, den Boden kriegst du auch Low-Carb hin, zum Beispiel aus **2 Eiern, 100 g Speisequark, 20 g Mandelmehl und 150 g geriebenem Gouda**. Dein „Flammkuchenteig“ muss bei 180 °C etwa 15 Minuten vorgebacken werden, dann kommt ein leckeres Topping drauf und nach einer weiteren Backzeit von 15-20 Minuten bei 250°C ist die Leckerei fertig – ganz ohne schlechtes Gewissen.

## Der glutenfreie Flammkuchenteig

Kein Klebereiweiß, kein Bauchweh! Backen geht auch ohne Weizenmehl und somit kannst du trotz Glutenunverträglichkeit beim Flammkuchen zugreifen. Im Reformhaus oder gut sortierten Supermärkten wird glutenfreies Mehl verkauft. Je nach Mehlsorte brauchst du eventuell etwas mehr Wasser als in meinem Rezept angegeben. Welche Eigenschaften die unterschiedlichen Weizenmehl-Alternativen aufweisen und was du in der Küche mit ihnen anstellen kannst, erfährst du in diesem kleinen Guide zu glutenfreiem Backen.

## Der Belag – ganz nach deinem Geschmack



Der Belag des Elsässer Flammkuchen aus Crème fraîche und Schmand wird nur mit ein bisschen Salz und Pfeffer abgeschmeckt.

Das Elsässer Original kennt keinen Käse, sondern nur:

- **Sauerrahm, Schmand oder Crème fraîche:** Mild und cremig muss die helle Schicht sein, die den 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:** Sie werden in schmale Halbmonde geschnitten und aufgefächert auf dem Elsässer Flammkuchen verteilt. Wenn sie dir roh zu scharf sind, kannst du die Zwiebeln vor dem Belegen in der Pfanne

# Das Elsässer Original - so backst du hauchdünnen Flammkuchen

anbraten.

- **Speck:** Am besten ein aromatischer Räucherspeck, der ebenfalls in Streifen geschnitten wird.
- **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.

Neben dem Elsässer Flammkuchen gibt es noch viele andere leckere **Flammkuchen-Varianten**. Sehr beliebt ist zum Beispiel der süße Flammkuchen mit einem Belag aus Schmand, Apfelscheiben, Zimt und Zucker. Oder probier eine süß-herzhafte Kreation mit karamellisierten Birnen, Mozzarella und Kräuterfrischkäse.

## Der Klassiker zum Selbermachen: Elsässer Flammkuchen

Die Basics sind klar, jetzt kann es losgehen:

- 1 -

Mehl, 2 EL Olivenöl, Eigelb, Salz und 100 ml Wasser zu einem glatten Teig verkneten. Teigkugel mit dem restlichen Öl bestreichen und in Folie gewickelt bei Zimmertemperatur etwa 30 Minuten ruhen lassen.



- 2 -

Zwiebeln schälen, halbieren und in Halbmonde schneiden. Speck in Streifen schneiden. Crème fraîche mit Schmand verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.



- 3 -

Den Teig aus der Folie wickeln und vierteln. Zu vier dünnen Fladen ausrollen.



- 4 -

Mit Schmandcreme bestreichen und Speck und Zwiebeln belegen. Ca. 10-12 Minuten bei 250 °C im unteren Einschub des Backofens backen.

# Das Elsässer Original - so backst du hauchdünnen Flammkuchen



## Kleines Flammkuchen-S.O.S.

### Kannst du 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 einen fertig ausgerollten Flammkuchen sofort in Alufolie einschlagen. Backpapier drauf und dann die nächste Lage darüber stapeln. Die dünnen Fladen halten sich im Kühlschrank problemlos bis zum nächsten Tag oder können 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 rollst du 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 Mehlglass 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.

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

### Wie lange und bei welchen Temperaturen muss

#### Flammkuchen backen?

Elsässer Flammkuchen aus dem Holzkohleofen wird bei 350 bis 400 °C schon nach wenigen Minuten kross. Im konventionellen Backofen braucht er **bei 250 °C Umluft etwa 10-12 Minuten**. So wird er extrakross:

- Stell deinen **Backofen auf Maximaltemperatur** und heiz ihn gründlich vor. Das Backblech sollte dabei im Ofen mitaufheizen.
- Hilfsmittel wie beispielsweise ein **Pizzastein** heizen sich gut auf, speichern die Temperatur und geben sie gleichmäßig an den Flammkuchen weiter.

Alternativ kannst du Flammkuchen auf dem Grill zubereiten. Der erreicht die Temperaturen, die der Flammkuchen so liebt und lässt den Teig bei indirekter Grillmethode schön knusprig werden.

### Wie lange sind Flammkuchen nach dem Backen haltbar?

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

Stattdessen: Flammkuchen lässt sich nach dem Backen **problemlos einfrieren** und hält sich **mindestens 6 Monate**. Lass den Flammkuchen vollständig abkühlen und verpack

## Das Elsässer Original - so backst du hauchdünnen Flammkuchen

ihn luftdicht. Wenn du ihn zubereiten möchtest, packst du ihn einfach nochmal in den Backofen.

**Flammkuchen-Rezepte ganz nach deinem  
Geschmack**