

FLAMMKUCHEN MIT BÄRLAUCH, GETROCKNETEN TOMATEN UND FETA

ZUTATEN

FÜR 2 FLAMMKUCHEN MIT BÄRLAUCH

TEIG

2 EL Olivenöl
130ml Wasser
1 TL Salz
250g Dinkelmehl 630

BELAG

150g Crème fraîche
Salz, Pfeffer
etwas Milch
150g Feta
120g getrocknete Tomaten in Öl (leicht abgetropft)
30g Bärlauch
etwas Zitronensaft
etwas Olivenöl
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Die Zutaten für den Teig mit den Knethaken des Handrührers gut miteinander verkneten bis ein elastischer Teigklumpen entsteht.
2. Diesen in zwei Teile teilen und auf je einem Blech ausrollen. Hier Backpapier oder eine wiederverwendbare Silikonmatte verwenden. Der Vorteil einer Silikonmatte: Ihr könnt die Bleche mit vorheizen und den Flammkuchen solange auf der Matte belegen. So wird der Flammkuchen noch knuspriger.
3. Den Backofen auf 230°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
4. Die Crème fraîche optional mit ein wenig Milch glatt rühren, sodass ihr sie leicht auf den Böden verstreichen könnt. Salzen und pfeffern.
5. Den Feta darauf zerbröseln. Die getrockneten Tomaten kleiner schneiden und ebenfalls auf den Böden verteilen.
6. Nun den Bärlauch waschen und gut abtrocknen. Mit etwas Olivenöl, einem Spritzer Zitronensaft, Salz und Pfeffer pürieren. Die Masse mit einem kleinen Löffel auf den Flammkuchen tröpfeln.
7. Abschließend nach Bedarf nochmals pfeffern und für 14 Minuten in den Backofen geben. Die Bleche kommen dabei jeweils in die oberste und unterste Schiene und werden nach 7 Minuten getauscht.