



Bayerischer Flammkuchen

Herbstliches Flammkuchenrezept mit regionalen Pilzen wie der leckeren Krause-Glucke



Zutaten für 4 Personen

300 g	Mehl
125 ml	Mineralwasser mit Kohlensäure
4 EL	Öl, geschmacksneutral
1 Prise	Salz
evtl.	Fett für das Blech

Belag

1 Becher	Crème fraîche oder Schmand
50 ml	Milch oder Sahne
200 g	Krause Glucke/ Fette Henne
1 große	Zwiebel

Zubereitung

Mehl, Öl, Wasser und Salz zu einem glatten, nicht klebenden Teig verarbeiten. Sollte der Teig zu bröselig sein, etwas mehr Öl und Wasser hinzufügen. Das Sprudelwasser macht den Teig etwas lockerer. Wenn der Teig klebt, etwas Mehl hinzugeben. Den Teig zu einer Kugel formen und in Frischhaltefolie in den Kühlschrank legen.

Den Ofen auf ca. 220 °C Umluft oder 230 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Crème fraîche oder Schmand mit der Sahne oder Milch verrühren. Die Creme in den Kühlschrank stellen.

Zum Belegen den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und ca. 3-5 mm dick auf die Größe des Backblechs ausrollen, aufs gefettete oder mit Backpapier ausgelegte Backblech legen. Die Creme mit einem Löffel gleichmäßig auf dem Teig verteilen und belegen. Zwiebeln würfeln oder in Halbringe schneiden, die Krause Glucke in 1-2 cm große Stücke reißen und auf der Creme verteilen. In den heißen Backofen für 10 – 15 Minuten geben. Der Kuchen ist fertig, wenn der Rand eine bräunliche Färbung annimmt. – Guten Appetit! –

Tipp: Flammkuchen schmeckt auch wunderbar mit Speisekürbis oder anderem saisonalen Gemüse.