

FLAMMKUCHEN NACH ELSÄSSER ART

Posted on 4. September 2018 by cookieundco



Categories: [Aus dem Ofen](#), [Herbst](#), [Pizza](#), [Flammkuchen & Co](#), [Thermomix](#)

Tags: [backen](#), [bongu](#), [Dinkel](#), [einfach](#), [Flammkuchen](#), [Hefe](#), [Hefewasser](#), [Herbst](#)

Heute gibt es einen leckeren Flammkuchen nach Elsässer Art. Passend zum langsam beginnenden Herbst hier für euch meine Interpretation des Klassikers. Einfach köstlich - besonders zusammen mit einem Gläschen Federweißer...



Flammkuchen nach elsässer Art

Der klassische Flammkuchenteig aus Mehl, Wasser, Öl und Salz ist allerdings nicht so mein Ding. Also hatte ich für meinen [Flammkuchen mit grünem Spargel](#) ein Mittelding zwischen Flammkuchenteig und Pizzateig entwickelt. Mir ging es dabei aber hauptsächlich um den Geschmack. Der Teig darf einige Zeit gehen und enthält etwas [Hefewasser](#) oder alternativ eine sehr geringe Menge frische Hefe.

Der Teig für den Flammkuchen nach Elsässer Art wird jedenfalls trotzdem super knusprig beim Backen und lässt sich außerdem schön dünn ausziehen. Ich rolle ihn nämlich nicht aus, sondern ziehe ihn nur behutsam auseinander. Wem das mit dem dünn auseinanderziehen nicht so liegt, kann den Teig notfalls natürlich auch ganz dünn ausrollen. Jedoch werden dabei meist vorhandene Luftbläschen im Teig zerstört. Geschmacklich gewinnt der Teig auf jeden Fall mit dem Hefewasser, Wasserkefir oder dem geringen Hefeanteil dazu und wird dadurch auch ein kleines bisschen gelockert. Ansonsten wird er mindestens genauso knusprig, wie beim klassischen Flammkuchen.



Flammkuchen nach Elsässer Art



TEIG

- 400 g [franz. Weizenmehl T 65 \(Label Rouge\)](#) oder [Mailänder Krusties](#) (alternativ Weizenmehl Type 550/ 812)
- 220-250 g aktives Hefewasser (oder 220-250g Wasser + 2 g frische Hefe)
- 30 g Olivenöl
- 5 g Salz

BELAG

- 350-400 g Schmand (oder Crème fraîche)
- 200 g gewürfelten Speck/ Bacon
- 2-4 rote Zwiebeln (je nach Größe)
- etwas Salz, Pfeffer
- 1-2 Knoblauchzehen, gepresst (optional)

Teig (herkömmliche Zubereitung)

1. Mehl und Hefewasser (oder Wasser + Hefe) für etwa 3 Minuten bei niedriger Geschwindigkeit ankneten.
2. Für etwa 15 Minuten ruhen lassen.
3. Anschließend für 8-10 Minuten langsam kneten.
Danach Öl und Salz hinzufügen und 3-5 Minuten schnell auskneten.

TEIG (ZUBEREITUNG MIT DEM THERMOMIX)

1. Mehl und Hefewasser (oder Wasser + Hefe) in den Mixtopf geben und für etwa 1 Min. | Teigknetstufe kneten.
Zum Ende der Knetzeit Salz und Olivenöl durch die Deckelöffnung hinzufügen und mit einkneten lassen.
2. Für etwa 15 Minuten ruhen lassen.
3. Für etwa 4 Min. | Teigknetstufe weiterkneten.
Zum Ende der Knetzeit Salz und Olivenöl durch die Deckelöffnung hinzufügen und 2 Min. | Teigknetstufe einkneten.

Teigruhe

1. Abgedeckt 4-6 Stunden bei Raumtemperatur zur Gare stellen.
2. Den Ofen so heiß wie möglich mit Ober-/Unterhitze vorheizen (ich: 280°C).
Vorzugsweise gleich ein Blech, Pizzastein oder Backstahl mit vorheizen.

3. Den Teig nach der Gehzeit auf der bemehlten Arbeitsfläche in 4 Teile teilen und 10 Minuten entspannen lassen.
4. Jeweils zu einem großen, dünnen Teigfladen auseinander ziehen.
Am besten gleich auf einer Backmatte/Dauerbackfolie/ Backpapier.

Belag

1. Zwiebeln in feine Scheiben hobeln.
2. Schmand oder Crème fraîche und etwas Salz (etwa 1/2 TL), Pfeffer und ggf. Knoblauch verrühren.
3. Gleichmäßig auf dem Teig verstreichen (Rand etwas frei lassen).
4. Mit dem Speck und Zwiebeln belegen.
5. Im vorgeheizten Backofen für etwa 10-15 Minuten backen (je nach Ofen und Hitze auch kürzer oder länger).
Der Rand sollte goldbraun werden und der Boden knusprig.
6. Den fertigen Flammkuchen nach Belieben noch mit frisch gemahlener Pfeffer bestreuen.



