

FLAMMKUCHEN TEIG

FLAMMKUCHEN TEIG

Wie mache ich den perfekten Flammkuchen Teig? Diese Frage ist sicher nicht einfach zu beantworten, jeder hat seine Lieblingsvariante - das ist wohl ähnlich wie beim Pizzateig. Ich habe schon öfters die Variante von Johann Lafer gemacht, mein neuer Favorit ist aber der von Anne-Katrin Weber aus dem Buch „Meine fabelhafte Bistro-Küche“, das ich euch ja hier schon vorgestellt habe. Der Mix aus Weizenmehl und Roggenmehl macht für mich den idealen Teig, ansonsten sind sich die Rezepte ziemlich ähnlich. Aber probiert es selbst aus, Flammkuchen kann wirklich jeder ganz einfach Zuhause machen!



Zutaten für 4 Flammkuchen / 4 Personen:

375g Weizenmehl, Typ 550

140g Roggenmehl, Typ 1150 (im Original 125g)

20g frische Hefe

1/2 EL Zucker, im Original 1/2 TL

2 EL neutrales Pflanzenöl, z.B. Rapsöl

1 TL Salz

300ml Wasser (2x 150ml)

Zubereitung:

Die klein gebröselte Hefe, den Zucker und 150ml lauwarmes Wasser in eine kleine Schüssel geben und so lange rühren bis sich die Hefe vollständig gelöst hat. 15 Minuten stehen lassen bis sich auf der Oberfläche leichter Schaum bildet.



Das Mehl, das Öl, die weiteren 150ml Wasser und das Salz in eine Schüssel geben und etwas vermischen. Das Hefewasser zufügen und alles mit der Küchenmaschine oder dem Handrührgerät zu einem straffen Teig verkneten. Die Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben und den Teig nochmal von Hand kurz durchkneten bis er schön elastisch ist.

Den Teig in der Schüssel 45-60 Minuten gehen lassen bis er sein Volumen in etwa verdoppelt hat.

Den fertig aufgegangenen Teig auf die bemehlte Arbeitsfläche geben und in vier Teile teilen.



Jedes Teigstück so dünn wie möglich ausrollen. Ich falte dabei die Kanten immer wieder mal um, damit sie schön gerade werden. Ihr könnt den Teig aber auch auf ein Pizzablech ziehen oder einfach freihand ausrollen.



Den Flammkuchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und nach Lust und Laune belegen. Danach wandern die Flammkuchen für 12-15 Minuten bei 180°C in den Backofen.

Wer nur für 2 Personen kocht / backt kann den halben Flammkuchen Teig auch über Nacht in den Kühlschrank stellen und am nächsten Tag 30 Minuten vor dem Belegen wieder auf Raumtemperatur bringen. Man kann den Teig auch ganz dünn ausrollen, in Frischhaltefolie einpacken und einfrieren. Dann wird er wie ein Pizzateig gefroren belegt und in etwa 20 Minuten bei 180°C gebacken.

Und wer sich beim Belegen ein bisschen Inspiration wünscht - in den nächsten Tagen kommen hier ein paar neue Rezepte für euch auf den Blog! Bis dahin könnt ihr aber auch meinen [klassischen Flammkuchen](#), den [mediterranen Flammkuchen](#), den [Flammkuchen mit Roquefort](#) oder den [Kürbis-Gorgonzola Flammkuchen mit Parmaschinken](#) ausprobieren!

