Flammkuchen mit Lachs

Knusperdünner Brotteig herzhaft belegt! Die Kombination aus einer Schmandcreme, Lachs, Frühlingszwiebeln und Kapern harmoniert perfekt!

glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei, eifrei, milchfrei siehe Tipp, fruktosearm siehe Tipp



Für ein Backblech

Für den Teig:
200g helle glutenfreie Mehlmsichung (ich verwende Mix Brot von Schär)
1 TL Flohsamenschalenpulver
200ml lauwarmes Wasser
3 EL Öl
1/2 TL Salz

Für den Belag:
300g Schmand (ggf. laktosefrei)
3 EL Milch (ggf. laktosefrei)
120g Räucherlachs
3 Frühlingszwiebeln
1 – 2 EL Kapern
Salz
Pfeffer
Schnittlauchröllchen

1. Den Teig herstellen. Die gemahlenen Flohsamenschalen in das lauwarme Wasser einrühren und kurz (1 – 2 Minuten) quellen

lassen. Dann alle Zutaten für den Teig in eine Schüssel geben und verkneten. Der Teig darf nicht zu fest sein, bei Bedarf mit etwas Wasser regulieren. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und in den Kühlschrank legen bis alle Zutaten für den Belag vorbereitet sind.
2. Schmand, Milch, Salz und etwas Pfeffer glattrühren und beiseite stellen. Räucherlachs klein schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.
3. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen, etwa auf Backblech – Größe. Anschließend den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Mit der Schmandcreme bestreichen und mit Räucherlachs, Frühlingszwiebeln, und Kapern belegen.
4. Im vorgeheizten Backofen bei 225 Grad (Ober- und Unterhitze, auf unterer Schiene) etwa 12 – 14 Minuten backen, dann das Blech auf den Backofenboden stellen und weitere 4 – 5 Minuten backen.
5. Mit Schnittlauchröllchen bestreuen und sofort servieren.

Anmerkung: Je nach Geschmack, ob der Flammkuchen eher weich oder lieber knusprig gegessen wird, kann die Backzeit um einige Minuten verkürzt oder verlängert werden. Gegen Ende der Backzeit stets kontrollieren, damit der Teig nicht zu dunkel wird.

Milchfrei – Tipp: Der Teig ist milchfrei. Schmand durch eine pflanzliche Alternative auf Soja- oder Lupinenbasis ersetzen. Milch durch eine Pflanzenmilch auf Soja-, Reis- oder ungesüßtem Mandeldrink tauschen.

Fruktosearm – Tipp: Schalotten anstatt Frühlingszwiebeln verwenden. Schnittlauch nach Verträglichkeit einsetzen.


rezepte-glutenfrei.de


rezepte-glutenfrei.de