Flammkuchen nach Elsässer Art

Ein beliebter Klassiker aus knusperdünnem Brotteig und würzigem Belag!

glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei, fruktosearm siehe Tipp

Für ein Backblech

Für den Teig:
200g helle glutenfreie Mehlmischung (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 Speck oder Schinken
2 Zwiebeln
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 zusammenkneten. 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 und etwas Pfeffer glattrühren und beiseite stellen. Speck oder Schinken in feine Streifen schneiden. Zwiebeln halbieren 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 Speck oder Schinken und Zwiebeln 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.

Fruktosearm – Tipp: Schalotten anstatt Zwiebeln verwenden. Schnittlauch nach Verträglichkeit!