

Flammkuchen Paprika

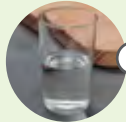


Zutaten für 1 Flammkuchen

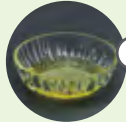
Teig:



250 g Vollkornmehl



125 ml Wasser



2 EL Olivenöl



1 gestr. TL Jodsalz
 mit Fluorid

Belag:



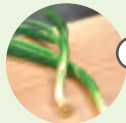
150 g saure Sahne



¼ TL Jodsalz
 mit Fluorid



1 Paprika



1 Frühlingszwiebel



75 g Emmentaler



nach Belieben
 etwas Pfeffer

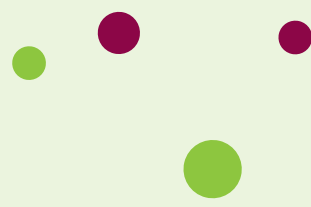


Küchenwerkzeuge ⌚ Zeit 35 min

- Küchenwaage
- große Schüssel
- ggf. Handrührgerät mit Knethaken
- Nudelholz
- Küchenmesser
- Schneidebrett
- Löffel
- Küchenreibe
- Backblech mit Backpapier

* Variation

Für eine kräftigere Note kann statt Emmentaler Gorgonzola verwendet werden.



www.in-form.de
www.diekuechenpartie.de

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
 des Deutschen Bundestages

Flammkuchen Paprika



Zubereitung für 1 Flammkuchen

- 1** Mehl, Salz, Olivenöl und lauwarmes Wasser in eine Schüssel geben, zu einem glatten Teig kneten und 15 Minuten ruhen lassen.
- 2** Den Ofen auf 220°C Ober-/Unterhitze (Umluft: 200°C, Gas: Stufe 5) vorheizen.
- 3** Frühlingszwiebel und Paprika waschen, putzen und in feine Ringe schneiden.
- 4** Käse mit einer Reibe fein reiben.
- 5** Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben und Teig darauf dünn ausrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
- 6** Saure Sahne salzen und mit Hilfe eines Löffels auf dem Teig glattstreichen.
- 7** Zwiebel- und Paprikaringe auf dem Flammkuchen verteilen, Käse und ggf. Pfeffer darüber streuen.
- 8** Im vorgeheizten Backofen ca. 15 min auf mittlerer Schiene backen.



Tipps+Tricks

- Wenn kein Nudelholz vorhanden ist, kann man auch eine große Glasflasche mit glatter Oberfläche nehmen.

Eigene Notizen

zusammen**lecker**kochen

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages