



Schwierigkeit leicht



6-8 Portionen (2 Flammkuchen)



Vorbereitung 20 min.
Gehzeit ca. 1 Stunde
Backzeit ca. 20 min.

Zutaten

Zutaten Teig

1/2 Würfel frische Hefe
430 g Mehl (Typ 550)
1 TL Salz
230 ml lauwarmes Wasser
2 EL Olivenöl

Zutaten Belag

1 Beutel vorgegartes Sauerkraut (400 g) z. B. Mildessa
2 Gemüse-Zwiebeln
3 EL Sonnenblumenöl oder Rapsöl
1 Becher Schmand (200 g)
1-2 TL mittelscharfer Senf
200 g Kassler
100 g Gouda oder Emmentaler
Kümmel (gemahlen)/Salz/frisch gemahlener Pfeffer

Tipp

Mit dem abnehmbaren Gebäckwerkzeug mehrmals in den Teig stechen, damit er beim Backen keine Blasen wirft.

ingridhalder.de

SAUERKRAUT-FLAMMKUCHEN

Die leichtere Alternative zum deftigen Zwiebelkuchen, zusammen mit einem Glas Wein ein herrlicher Genuss!

Zubereitung

- Für den Teig das Mehl und Salz in die mittlere Rührschüssel geben. In der Mitte eine Kuhle machen und darin die Hefe mit etwas Wasser auflösen. Das restliche Wasser und das Öl dazugeben und zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Mit dem Deckel verschließen und ca. 1 Stunde gehen lassen, bis sich der Teig verdoppelt hat.
- Den Backofen auf 230 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Das Sauerkraut in ein Sieb geben und abtropfen lassen.
- Die Zwiebeln mit dem Schälmesser schälen und auf dem Küchenhobel in dünne Ringe schneiden. Diese dann in der Bratpfanne mit etwas Öl goldbraun braten und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
- In der kleinen Rührschüssel den Schmand mit Senf verrühren und mit Kümmel, Salz und Pfeffer abschmecken.
- Den Kassler mit dem Santokumesser in kleine Würfel schneiden.
- Die Hälfte des Teigs mit dem Teigroller direkt auf den Zauberstein ausrollen. Dabei den Teig immer wieder mit einer Hand anheben und von der Mitte her dünn nach Außen ausrollen.
- Nun die Hälfte der Schmandcreme mit dem kleinen Streicher darauf verteilen und danach je eine Hälfte Sauerkraut und Kassler-Streifen darüber geben. Mit der groben Reibe die Hälfte Käse darüber reiben.
- Den Flammkuchen im vorgeheizten Backofen (auf dem Gitterrost in der untersten Einschubleiste) ca. 20 Minuten goldbraun backen.

