



Flammkuchen mit Birnen, Bohnen und Speck

Der Flammkuchen besticht durch den knusprigen Teigboden und dem schmelzenden Grundbelag aus Crème fraîche und Sauerrahm. Birnen, Bohnen und knuspriger Speck machen ihn besonders und außergewöhnlich. Sanft geräucherter Lachs oder Saibling veredeln ihn. Räucheraal macht ihn originell.

Den Teig mit lauwarmem Wasser ansetzen und zügig verkneten. Wenn Hefe zugesetzt wird, abgedeckt ca. 1 Stunde an einem warmen Ort gehen lassen. Der Teig wird mit ein wenig Triebmittel deutlich lockerer und fluffiger als gänzlich ohne.

Ofen auf 230 °C vorheizen. Den Teig gleichmäßig flach auf Backpapier ausrollen und mit einer Mischung aus Crème fraîche und Sauerrahm bestreichen. Dann wie gewünscht belegen (jahreszeitlich und nach Geschmack). Meine heutige Version, siehe Tabelle. Mithilfe des Papiers nacheinander auf ein Backblech ziehen und ca. 12 Minuten auf dem Boden des Ofens backen. Im Auge behalten: Der Teig soll unbedingt knusprig sein, jedoch nicht überbräunen. Vor allen Dingen muss der Belag saftig bleiben.



Tipp: Fein geschnittene Speck- oder Baconscheiben auf Backpapier kross und knusprig braten. Mit einem zweiten Blech beschweren, damit sie flach und gleichmäßig bräunen. Nach dem Backen auf den Flammkuchen legen.

Den Flammkuchen vor dem Servieren pfeffern und mit in feine Streifen geschnittenem Räucherfisch, z. B. Lachs und Kressebüscheln belegen.

Übrigens: Dazu passt ein Salat aus Spitzkohl und Trauben.

Tipp: Kapern verleihen durch ihre Säure und Spitzigkeit einen kontrastreichen Geschmack.

Zutaten

Für 2 Portionen

Der Teigboden

Menge	Zutat
Ca. 250 g	Dinkelmehl
2 bis 3 EL	Olivenöl
1 Prise	Zucker
1 Prise	Salz
Nach Belieben	Ca. 10 g Hefe oder etwas Backpulver
	Außerdem
2 bis 3 EL	lauwarmes Wasser

Der Belag

Menge	Zutat
2 EL	Schmand
2 EL	Sauerrahm
2 mittelgroße	rote Zwiebeln (in dünne Scheiben gehobelt).
2 festfleischige	Birnen (in dünnen Spalten, leicht vorgegart in Zucker-Zitronenwasser, auch mit Zimt und Sternanis).
200 g	zart geräucherter Speck (in Scheiben)
1 Hand voll	grüne Bohnen (blanchiert, kalt abgeschreckt)
2 EL	Kapern
Ein Beet	Kresse
	Salz, Chiliflocken, Pfeffer