



## Flammkuchen

Weiter geht es mit unserer Rubrik Brot aus aller Welt. Dieses Mal geht um den Flammkuchen. Der Flammkuchen wird auch „Hitzkuchen“ oder auf französisch „tarte flambée“ genannt und stammt ursprünglich aus dem Elsass. Ist aber auch in der benachbarten Pfalz und Baden beheimatet. Basis ist ein dünner Hefeteig, der traditionell mit Sauerrahm bestrichen und mit Zwiebeln und Speck bestreut wird. Es zahlreiche Abwandlungen hiervon. Flammkuchen wurden früher zur „Backprobe“ benutzt, also um zu prüfen, ob der Holzofen für das nachfolgende Brotbacken möglicherweise zu heiß war. Wurde der Flammkuchen zu schnell dunkel, musste der Ofen noch etwas länger abkühlen, bevor der Brotteig eingeschoben wurde.

### Zutaten

- 120 ml lauwarmes Wasser
- 1 Prise Zucker
- ganz wenig Hefe, ca 6 g!
- 200 g Mehl
- 1 Becher Crème fraîche
- 1 Zwiebel
- Speck
- etwas Salz
- etwas Pfeffer
- etwas Muskat

### Zubereitung

1. Die Hefe wird im lauwarmen Wasser auflösen und einmal umrühren.
2. Das Gemisch langsam in das Mehl mit dem Salz einrühren, mit Knethaken lange und gut durchkneten, bis ein zäher Teig entsteht.
3. Den Teig eine gute Stunde abgedeckt ruhen lassen und in der Zwischenzeit den Belag vorbereiten.
4. Backofen auf 250 Grad vorheizen (Ober- und Unterhitze).
5. Becher Crème fraîche mit etwas Sahne, Salz, Pfeffer und einem Hauch Muskat vermengen.
6. Den Teig ganz hauchdünn auf eingefettetem Blech ausrollen, einen kleinen Rand bilden, Sahnemasse drauf, Zwiebeln und Schinken drüberstreuen und ab in den heißen Ofen damit, die mittlere Schiene ist am geeignetsten. Nun geht es ziemlich schnell, je nach Ofen braucht es 5-8 Minuten, bis der Flammkuchen fertig ist.



---

**Aktuelle Mittagskarte vom 20.01. - 24.01.2020**

**Täglich auch zum Mitnehmen**

**20.01.2020**

Zweierlei Pasta  
mit Carbonara und Bolognese  
gehobelter Parmesan und Rucola  
Beilagensalat

**€ 6,90**



**21.01.2020**

Frisches Kartoffelpüree  
mit Rahmsauerkraut, Bratwurst

**€ 6,90**



**22.01.2020**

Hähnchen in Knuspermantel  
auf Thaigemüse  
gebratene Nudeln mit Gemüse und Ei  
Frühlingsrolle und Chili-Dip

**€ 6,90**



**23.01.2020**

In Butterschmalz gebackenes Schnitzel „Wiener Art“  
wahlweise mit einer Champignon-Rahmsauce  
Pommes frites, großes Salatbuffet

**€ 7,90**



**24.01.2020**

Gebratenes Filet vom Kabeljau  
mit Blattspinat und Butterkartoffeln  
Kräuterrahmsauce

**€ 7,90**