



# FLAMMKUCHEN – GRUNDREZEPT UND LIEBLINGSVARIANTEN



**Zutaten für 8 mittelgroße Flammkuchen, für ca. 4 Personen**

## **Für den Teig mit Hefe:**

400 g Mehl  
2 TL Zucker  
½ Würfel Hefe (=20 g) oder 1 Pkg Trockenhefe (= 7g)  
225 ml lauwarmes Wasser  
1,5-2 TL Salz  
3 EL Olivenöl

## **Für den Teig ohne Hefe (schnellere Alternative):**

500 g Mehl  
1 TL Salz  
2 EL Sonnenblumenöl  
280-300 ml lauwarmes Wasser

## **Zubereitung Hefeteig:**

- 1) Löst die Hefe, zusammen mit dem Zucker, in ein wenig vom warmen Wasser auf.
- 2) Vermischt Mehl und Salz in einer Rührschüssel und fügt das Öl, die Hefemischung und das restliche Wasser hinzu.
- 3) Verknetet einen kompakten, leicht feuchten Teig.
- 4) Gebt diesen auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche und formt eine Kugel. Gebt die Kugel in eine befettete Schüssel, deckt sie mit Frischhaltefolie und einem Küchentuch ab. Mein Tipp, damit der Teig gut aufgeht: Heißt den Backofen 5 min lang auf 100 Grad vor, dann schaltet ihr ihn aus und lasst die Lampe eingeschaltet. Stellt die Schüssel in den Ofen und lasst den Teig ca. 30 min lang gehen.
- 5) Bereitet alle Zutaten zum Belegen vor und auch die Creme. Für diese vermischt ihr einfach alle Zutaten und stellt sie bis zur weiteren Verwendung kalt.
- 6) Nehmt den Teig aus der Schüssel und teilt ihn, ohne weiteres Kneten, auf 8 gleich große Stücke auf.
- 7) Jedes Stück wird rundgewirkt und leicht bemehlt. Danach werden die Bälle dünn ausgerollt (max. 1-2 mm) und auf ein Blech gelegt. Heißt den Backofen auf 270-280 Grad O/U Hitze vor.
- 8) Auf jedem der Teigfladen verteilt ihr etwa 2-3 EL von der Creme und belegt sie nach Wunsch (siehe Video).
- 9) Backt die Fladen ca. 7-9 min lang. Behaltet sie immer im Auge, da sie innerhalb von Sekunden dunkel werden können. Sie sollten außen einen hellbraunen Rand bekommen und schön knusprig sein.

## **Zubereitung Teig ohne Hefe:**

- a) In einer Schüssel vermischt ihr das Mehl mit dem Salz und fügt das Öl und das lauwarme Wasser hinzu. Verknetet einen kompakten aber leicht feuchten Teig.
- b) Gebt diesen auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche und formt eine Kugel. Diese teilt ihr auf 8 gleich große Stücke auf und formt aus jedem ein Bällchen.
- c) Diese werden noch ein wenig bemehlt und sollten dann, gut abgedeckt mit Frischhaltefolie, 15-20 min ruhen. Nach der Ruhezeit wird der Teig genau gleich bearbeitet wie jener mit Hefe.

## **Creme-Belag:**

250 g Sauerrahm/Schmand  
150 g Mascarpone oder Frischkäse  
150 g Crème fraîche oder Frischkäse  
2 TL Knoblauchpaste\* oder 2-3 Knoblauchzehen  
Salz, Pfeffer, Prise Muskatnuss  
2 TL Kräuter, frisch oder gefroren

## **Zutaten zum Belegen:**

Variante 1 (mit Schinken/Salami): Frühlingszwiebeln - Schinken (z.B. Farmer-Putenbrust oder Truthahnsalami) - Pastrma (Trockenfleisch vom Rind) – Tomaten - Champignons  
Variante 2 (vegetarisch): Champignons - Lauch  
Variante 3 (vegetarisch): Birne - Gorgonzola  
Variante 4 (mit Fisch): Geräucherter Lachs – Feigen - Rucolasalat



# OSNOVNI RECEPT ZA ALZAŠKI FLAMM-KUCHEN I RAZNE VARIJANTE



## Sastojci za 8 flammkuchen-a srednje veličine za ca. 4 osobe:

### Za dizano tijesto:

400 g brašna  
2 kašičice šećera  
½ kocke kvasca (=20 g) ili 1 pak. suhog kvasca (= 7g)  
225 ml tople vode  
1,5-2 kašičice soli  
3 kašike maslinovog ulja

### Za tijesto bez kvasca (brza alternativa):

500 g brašna  
1 kašičica soli  
2 kašike suncokretovog ulja  
280-300 ml tople vode

### Kremasti premaz:

250 g kiselog vrhnja  
150 g mascarpona ili svježeg sira  
150 g crème fraîche ili svježeg sira  
2 kašičice paste od bijelog luka i začinskog bilja\* ili 2-3 čehne bijelog luka  
so, biber, prstohvat naribanog muškarnog oraščića  
2 kašičice svježeg ili zamrznutog začinskog bilja

### Sastojci za posipanje:

Varijanta 1 (sa šunkom/salamom): mladi luk – šunka (npr. pureća ili pileća) – pastrma - paradajz - šampinjoni  
Varijanta 2 (vegetarijanska): šampinjoni - poriluk  
Varijanta 3 (vegetarijanska): kruška – gorgonzola  
Varijanta 4 (sa ribom): dimljeni losos – smokve – rukola salata

## Priprema dizanog tijesta:

- 1) Kvasac i šećer sjedinite u jednoj posudi pa dodajte mali dio od tople vode koju ste pripremili.
- 2) U zdjeli u kojoj ćete tijesto pripremati pomiješajte brašno i so a zatim dodajte ulje, mješavinu kvasca i šećera i preostalu toplu vodu.
- 3) Zamijesite kompaktno i pomalo vlažno tijesto.
- 4) Prebacite ga na pobrašnjenu podlogu i formirajte kuglu. Stavite je u pomašćenu posudu, prekrijte prozirnom folijom i kuhinjskom krpom pa stavite da nadolazi. Kako bi tijesto brže nadošlo moj vam je savjet da posudu stavite u rernu koju prethodno zagrijete na 100 stepeni oko 5 min, zatim je ugasište i ostavite samo upaljeno osvjetljenje. Tijestu je potrebno oko 30 min da se udupla.
- 5) Pripremite sve sastojke s kojima želite da posipate jufke a i kremasti premaz koji je jedan od glavnih sastojaka. Jednostavno pomiješajte sve navedene sastojke i ostavite kremu u frižider do daljnje upotrebe.
- 6) Nadošlo tijesto prebacite na pobrašnenu podlogu i (bez dodatnog mijesenja) podijelite na 8 dijelova iste veličine.
- 7) Od svakog komada formirajte lopticu pa ih pobrašnjite. Zatim ih jako tanko razvaljajte (max. 1-2 mm) i prebacite na pleh za pečenje. Zagrijte rernu na 270-280 stepeni gornji/donji grijači.
- 8) Po svakoj jufki raspodijelite 2-3 kašike premaza a zatim ih pospite sastojcima po vašem ukusu.
- 9) Svaki flammkuchen pojedinačno pecite 7-9 min. i držite ih na oku jer u toku par sekundi mogu zagorjeti. Rubovi flammkuchena bi trebali imati blago smeđu boju i biti lijepo hrskavi, zašto je zaslužna jaka temperatura na kojoj se peku.

## Priprema tijesta bez kvasca:

- a) U jednoj posudi pomiješajte brašno i so. Dodajte ulje i toplu vodu pa zamijesite kompaktno i vlažno tijesto.
- b) Prebacite ga na pobrašnenu podlogu i formirajte kuglu. Podijelite je na 8 dijelova iste veličine i od svakog komada formirajte lopticu.
- c) Loptice pobrašnjite kako se nebi zalijepile jedna za drugu i ostavite 15-30 min da odstoje. Nakon tog vremena ih izrađujete kao i loptice od dizanog tijesta.