

Kuchen Backen Rezepte

Badischer Flammkuchen Mit Schinken

Anzahl: 2 Portionen

10 g	Frische Hefe	1	Essl. Schlagsahne
100 g	Mehl		Pfeffer
25 g	Roggenmehl		Muskat
2	Essl. Öl	250 g	Grüner Spargel
	Salz	3	Frühlingszwiebeln
	Zucker		Mehl zum Bearbeiten
1	Eigelb (M)	40 g	Schwarzwälder Schinken (in
50 g	Creme Fraeche		- sehr dünnen Scheiben)

1. 70-80 ml Wasser erwärmen, die Hefe darin auflösen. In einer Schüssel Mehl, Roggenmehl, Öl, Salz, 1 Prise Zucker und die Hefe mit dem Knethaken des Handrührers zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort 50 Minuten gehen lassen.

2. Inzwischen in einer Schüssel Eigelb, Creme Fraeche und Sahneverrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

3. Grünen Spargel nur im unteren Drittel schälen, holzige Enden abschneiden. Spargel längs halbieren, dann in 3-4 cm große Stückeschnitten. Frühlingszwiebeln putzen (evtl. längs halbieren) und das Weiße und Hellgrüne in 3 cm große Stücke schneiden. Spargel in kochendem Salzwasser 3 Minuten bissfest garen, in den letzten 30 Sekunden Frühlingszwiebeln dazugeben. Abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen.

4. Teig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche zu einem sehr dünnen Fladen ausrollen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und mit einer Gabel mehrfach einstechen. Das meiste der Creme Fraeche Mischung darauf verstreichen, das Gemüse darauf verteilen. Restliche Creme Fraeche darauf träufeln, mit Salz und Pfeffer würzen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad auf der untersten Schiene 15 Minuten backen (Gas 3-4, Umluft nicht empfehlenswert).

5. Schinkenscheiben in grobe Streifen schneiden. Flammkuchen aus dem Ofen nehmen, sofort mit dem Schinken belegen und servieren.

Zubereitungszeit 45 Minuten (plus Ruhezeit für den Teig) Pro Portion 15 g E, 29 g F, 58 g KH = 558 kcal