

# Flammkuchen



## Das brauchst du:

200 g	Mehl	* Backblech
1 TL	Salz	* Backpapier
110 ml	Wasser	* Gemüsemesser
1 EL	Öl	* Brettchen
	Crème Fraîche	* Schälchen
	Varianten für den Belag	* Nudelholz

## So geht's:

- Mehl, Salz, Wasser und Öl werden zu einem geschmeidigen Teig geknetet. Der
1. fertige Teig dünn ausrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

- Der Teig wird mit Crème Fraîche bestrichen und ganz nach Belieben belegt.
2. Ideen für den Belag sind weiter unten zu finden. Im vorgeheizten Backofen abschließend bei 220°C Ober-/Unterhitze ca. 15 - 20 Minuten backen.

### **Variationen für den Belag:**

- \* Speck und Zwiebel
  - \* Spargel, Schinken und Rucola
  - \* Camembert, Zwiebel und Preiselbeeren
  - \* Lachs und Blattspinat
  - \* Fetakäse, Tomaten, Oliven und Peperoni
  - \* Ziegenfrischkäse, Walnüsse und Honig
  - \* Pesto, Tomaten, Mozzarella und Rucola
  - \* Kochschinken, Pilze und gehobelter Parmesan
  - \* Bunte Gemüsewürfel und geriebener Parmesan
  - \* Paprikastreifen, Hähnchenbrust und geriebener Käse
  - \* Knoblauch, Salamiwürfel und geriebener Käse
- \* Apfelscheiben, Mandelblätter und Zimtucker

Gesehen: [https://www.familienkost.de/rezept\\_einfacher\\_flammkuchen.html](https://www.familienkost.de/rezept_einfacher_flammkuchen.html)

Viel Spaß beim Ausprobieren wünscht Euch  
das Kinder- und Jugendbüro Duderstadt