

Einfacher Flammkuchen



kleinkindtauglich

Thermomix

Einfaches Rezept für Flammkuchen ohne Hefe (auch für den Thermomix) mit verschiedenen Ideen für Belag von klassisch bis süß

Flammkuchen ist ein einfaches Rezept, das du ohne viel Mühe und Aufwand zubereiten kannst. Ähnlich wie Pizza besteht ein Flammkuchen aus einem Teig, der auf einem Backblech ausgerollt, belegt und gebacken wird. Der größte Unterschied ist aber, dass ein Flammkuchen keine Hefe enthält. Daher braucht der Flammkuchen auch keine Ruhezeit und ist blitzschnell selbst gemacht.

Der klassische Flammkuchen stammt aus dem Elsass und wird mit Creme Fraiche, Speck und Zwiebeln belegt. Dazu etwas Salz und Pfeffer und das typische Herbstgericht ist komplett.

Beim Belegen des Flammkuchenteigs kannst du dich aber ganz nach deinem eigenen Geschmack und dem deiner Kinder austoben.

Die beliebtesten Kombinationen zeige ich dir etwas weiter unten, denn zuerst brauchst du das Grundrezept für den Flammkuchenteig.

• Zutaten für ein Blech:

- 200 g Mehl
- 1 TL Salz
- 110 ml Wasser
- 1 EL Öl

So bereitest du den Flammkuchen zu:

Es ist fast nichts einfacher als das, denn für den Teig knetest du einfach alle Zutaten zu einem

geschmeidigen Teig.

Wenn du einen Thermomix besitzt, dann übernimmt dieser für dich diese Aufgabe: stelle ihn auf 1 Minute Knetstufe ein, dann macht er das.

Den fertigen Teig musst du nun nicht ruhen lassen. Du kannst ihn gleich dünn ausrollen und auf ein mit Backpapier oder Dauerbackfolie belegtes Blech legen.

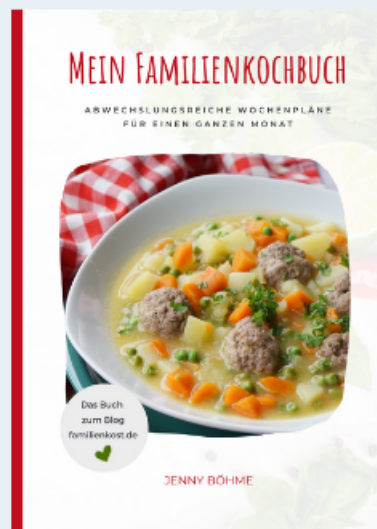
Bestreiche deinen Flammkuchen mit der Creme Fraiche und belege ihn dann ganz nach Belieben.

Im vorgeheizten Backofen bäckt der Flammkuchen bei 220°C Ober- und Unterhitze dann für 15-20 Minuten.

Unsere Empfehlung für Dich:

MAMA, WAS GIBT'S ZU ESSEN?

- ♥ Abwechslungsreiche Wochenpläne für einen ganzen Monat
- ♥ 40 einfache Familienrezepte
- ♥ ideale Familienkost für kleine und große Kinder
- ♥ moderne Hausmannskost
- ♥ viele vegetarische Ideen, aber auch Rezepte mit Fleisch, Fisch und zum Backen
- ♥ schnell und einfach zubereitet



» ZUM SHOP

erhältlich unter

<https://www.familienkost.de/shop>

Flammkuchen Variationen

- Spargel, Schinken und frischer Rucola

-
- Camembertwürfel, Zwiebeln und Preiselbeeren
 - Ziegenfrischkäse, gehackte Walnüsse und etwas Honig, der nach dem Backen drauf geträufelt wird
 - Süße Variante für Kinder: Apfelscheiben, Mandelblättchen und Zimtzucker
 - Griechische Variante: Fetakäse, Minitomaten, Oliven und Peperonie
 - Pesto, Minitomate, Mozzarella und Rucola
 - Dünne Kürbisscheiben, Birnenstreifen, Gorgonzola, Zwiebelringe und Speck
 - Lachs und Blattspinat
 - Bunte Gemüsewürfel und geriebener Parmesan
 - Gelbe Paprika- und Hähnchenbrustwürfel + Käse
 - Knoblauch, Salamiwürfel und geriebener Gouda
 - Kochschinken und Parmesanhobel