

# Elsässer Flammkuchen

## Zutaten

| Menge | Einheit | Bezeichnung         |
|-------|---------|---------------------|
| 450   | g       | Mehl                |
| 250   | g       | Wasser              |
| 40    | g       | Öl                  |
| 1     | TL      | Salz                |
| 200   | g       | Schmand             |
| 125   | g       | Sahne               |
| 4     |         | Zwiebeln            |
| 100   | g       | Speck, durchwachsen |
|       |         | Pfeffer             |

**Portionen:** 4

## Zubereitung

Mehl, Wasser, Öl und Salz zu einem Teig kneten. In Klarsichtfolie einrollen und 30min im Kühlschrank quellen lassen.

Teig halbieren und auf Backblechgröße dünn ausrollen oder vierteln und zu einzelnen Flammkuchen ausrollen.

Schmand und Sahne miteinander vermengen. Teig mit der Schmand-Sahne-Mischung bestreichen.

Zwiebeln in Scheiben schneiden und mit etwas Flüssigkeit in der Mikrowelle bei 600 Watt etwa eine Minute dünsten.

Durchwachsenen Speck in kleine Würfel schneiden.

Zwiebelscheiben und Speckwürfel auf der Schmand-Sahne-Mischung verteilen. Mit Pfeffer würzen.

Flammkuchen im vorgeheizten Backofen bei 220°C etwa 12 Minuten backen.

[Ofen, Klassiker](#)

From:

<https://www.matthias.moorkamp.info/> - Swap Space

Permanent link:

[https://www.matthias.moorkamp.info/rezepte:hauptgerichte:elsaesser\\_flammkuchen](https://www.matthias.moorkamp.info/rezepte:hauptgerichte:elsaesser_flammkuchen)

Last update: 2025/10/05 16:17

