Flammkuchen - Teig

LINDMÜHLE
Edles aus der Ähre

Geheimrezept



Zubereitung	Stockgare	Backen
10 min	15 min	15 min

Lindmühle – Mehl aus der Mühle in Birmenstorf –
für mehr Mehle, Rezepte und Geheimtipps.

lindmuehle_freizeitbackshop

Flammkuchen - Teig

Geheimrezept

LINDMÜHLE
Edles aus der Ähre

Zutaten für 2 Personen

- 100g Vollkornmehl LH2
- 100g Halbweissmehl
- 1 TL Salz
- 120g Wasser
- 1 EL Olivenöl

Belag nach Wunsch:

- Crème fraîche
- Speck in Würfel
- Zwiebeln in feinen Ringen

oder vegetarisch:

- anstelle von Speck geraffelte Rüebli
- zusätzlich Sprinzkäse

Doppelte Menge und einfrieren

Die doppelte oder dreifache Menge an Teig herstellen. Den Teig in Teigkugeln formen, leicht flach drücken (taut schneller auf). In Plastikforlie dicht einwickeln, beschriften und einfrieren.
½Tag vor Gebrauch aus dem Tiefkühler nehmen und auftauen, auswallen und mit den Zutaten belegen und backen.

Zubereitung

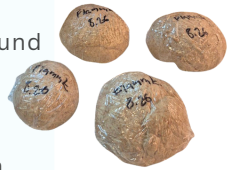
Alle Zutaten für den Teig mischen und von Hand oder langsam mit der Knetmaschine zu einem gleichmässigen Teig mischen. Optimalerweise ca. 15 min. ruhen lassen.

Formen

Den Teig ca. 3mm dünn auswallen auf Blech oder Tellergrösse und mit einer Gabel einstechen. Mit den Lieblingszutaten belegen.
Tipp: zum Auswallen empfehlen wir Pizzadunst
(dieser verhindert das Kleben am Wallholz).

Backen

Backofen mit Ober- und Unterhitze auf 240°C vorheizen.
Flammkuchen blechweise auf der untertesten Rille des Ofens ca. 15 min. backen.



Gutes Gelingen!

Tipp: Den Teig gut verschlossen in Plastikfolie/ -sack, beschriftet einfrieren, damit der Teig nicht austrocknet.