

Martin Gehrlein

Montag, 30. März 2020
Rezept für 4 Personen

Süßer Flammkuchen

Für den Flammkuchenteig (ergibt 3 Teigfladen von ca. 28 cm Ø):

250 g	Mehl
1 Prise	Salz
1 EL	Öl
125 ml	Wasser

Für den Belag:

2	Äpfel
1 Pck.	Bourbon-Vanillezucker
1 Spritzer	Zitronensaft
125 g	Crème Double
70 g	Sahne
3 EL	Mandelblättchen
1 Prise	gemahlener Zimt
etwas	Zucker

Zubereitung:

1. Für den Teig Mehl und Salz in einer Rührschüssel mischen.
2. Öl und Wasser verquirlen, zugießen und alles zu einem glatten geschmeidigen Teig verkneten, der nicht mehr klebt. 10 Minuten zugedeckt ruhen lassen.
3. Den Teig in 3 Portionen teilen, zu Kugeln formen und nochmals zugedeckt ca. 45 Minuten ruhen lassen.
4. Äpfel waschen und mit einem Kerngehäuse-Ausstecher das Kerngehäuse entfernen. Dann die Äpfel in sehr feine Scheibchen schneiden.
5. Apfelscheiben mit Vanillezucker und Zitronensaft mischen und einige Minuten marinieren und Saft ziehen lassen.
6. Währenddessen etwa 30 Minuten vor dem Zubereiten der Flammkuchen Backofen und – sofern vorhanden – einen Pizzastein auf dem Gitterrost in unterster Einschubhöhe (wichtig!) auf 275 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Alternativ ein Backblech mit aufheizen.
7. Die Teigkugeln nacheinander auf wenig Mehl möglichst dünn oval ausrollen.
8. Crème Double und Sahne verrühren und auf die Fladen streichen.
9. Apfelscheiben abtropfen lassen und auf der Creme verteilen.
10. Mandelblättchen mit wenig Zimt und 1 Prise Zucker mischen und überstreuen.
11. Den Flammkuchen auf dem heißen Stein, bzw. Backblech 5–6 Minuten knusprig backen.

Pro Portion: 500 kcal / 2100 kJ

54 g Kohlenhydrate, 9 g Eiweiß, 27 g Fett

