



Flammkuchen

Dr. Matthias Almstedt
Verwaltungsdirektor TFN

Zutaten:

250,0	Mehl
15,0	Hefe
¼ Teel.	Zucker
1/8 l	lauwarme Milch
Prise	Salz
150,0	magerer Räucherspeck
150,0	Zwiebeln
200,0	Quark
200,0	dicke saure Sahne
1 Essl.	Mehl
4 Essl.	Raps- oder Diestelöl

Zubereitung:

Aus Mehl, Hefe, Zucker und einer kleinen Prise Salz einen Teig kneten und cirka 20 Minuten gehen lassen.

Zwiebel schälen und diese ebenso wie den Räucherspeck in Streifen schneiden.

In der Zwischenzeit den Quark, die Sahne und gesiebtes Mehl zu einer glatten Creme verrühren und mit Salz abschmecken.

Den Teig auf einem gefetteten oder mit Backpapier ausgelegtem Blech hauchdünn ausrollen, mit der Creme bestreichen und die Zwiebel und den Speck darüber verteilen.

Im vorgeheizten Backofen bei 250° C 15 Minuten backen und heiß servieren.



dazu Rauke-Salat:



Rauke (Rucola) und Cocktailtomaten waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden.
Geröstete Sonnenblumenkerne darüber streuen und mit einem abgeschmeckten Dressing aus Öl, Essig, Salz, Pfeffer, Senf und Honig anmachen.