

Frisch gekocht
Montag, 6. Juni 2016



Rezept von Richard Rauch

Flammkuchen mit Sauerkraut, Sardellen und Lauch

40 Minuten (ohne Stehzeit)/aufwendig



Zutaten für 4 Personen

15 g frische Hefe, 250 g glattes Mehl, 1 Prise Salz, 1 Prise Zucker, 400 g Crème fraîche, 1 Stange Lauch, 200 g Sauerkraut, 50 g Sardellen, Salz, schwarzer Pfeffer.

Für den Salat:

½ Avocado, 100 g frischer Spinat, 1 Jungzwiebel, Saft von ½ Limette, 3 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer

Außerdem: Sommertrüffel, frischer Oregano.

Zubereitung

125 ml lauwarmes Wasser in eine große Schüssel gießen und die Hefe hineinbröckeln. Hefe und Wasser mit einem Schneebesen verrühren, damit sich die Hefe auflöst. Mehl, Salz und Zucker hinzufügen. Zu einem glatten und geschmeidigen Teig verkneten.

Auf einer bemehlten Arbeitsfläche mit den Händen kräftig kneten. Den Teig in eine Schüssel geben, mit Frischhaltefolie abdecken und im Kühlschrank etwa 45 Minuten gehen lassen. Den Lauch putzen, gründlich waschen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Sardellen in feine Streifen schneiden.

Das Backrohr auf 225 °C (Umluft 230 °C) vorheizen.

Den aufgegangenen Germteig in vier gleich große Portionen teilen. Jedes Teigstück sehr dünn ausrollen. 1 bis 2 Teigfladen auf ein Backblech legen (oder Pizzastein). Crème fraîche salzen und glatt rühren. Die Teigböden gleichmäßig damit bestreichen, das Sauerkraut, den Lauch und die Sardellen darauf verteilen. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Flammkuchen nacheinander im heißen Backrohr auf der unteren Schiene in 12-15 Minuten goldbraun backen.

Für den Salat den Jungzwiebel klein schneiden und mit den Spinatblättern und den Avacadowürfeln vermengen. Mit Limettensaft und Olivenöl marinieren, mit Salz abschmecken.

Den Trüffel hauchdünn über die Flammkuchen hobeln, mit Oregano bestreuen und den Salat dazu