

# Dinkel-Flammkuchen

## Zutaten (für 4 Personen):

- 140 g kaltes Wasser
- 300 g Dinkelmehl Typ 630
- 4 g frische Hefe
- 2 g Salz
- 30 g neutrales Pflanzenöl
- 200 g Schmand
- 50 g Quark
- 1 Ei
- Salz
- Pfeffer
- 200 g Schinkenwürfel
- alternativ: Äpfel
- 200 g rote Zwiebeln
- 150 g geriebener Käse
- frischer Schnittlauch

Für den Teig Wasser, Dinkelmehl, Hefe, Pflanzenöl und Salz in eine Rührschüssel geben. Dabei darauf achten, dass Hefe, Öl und Salz sich vor dem Vermengen nicht berühren, denn Salz hemmt die Aktivität der Hefe. Mit den Knethaken einer Küchenmaschine alle Zutaten zunächst 3 Minuten auf niedriger Stufe kneten, danach 5-7 Minuten auf der nächsthöheren Stufe weiterverarbeiten, bis ein fester Teig entsteht.

Den Teig in gleich große Portionen teilen und rund formen. Teiglinge in eine geölte Form geben und dabei darauf achten, dass zwischen ihnen etwas Abstand ist, da sie noch aufgehen. Die Form luftdicht verschließen und über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Am Backtag den Ofen mit einem Backblech auf 250-300 Grad vorheizen. Wer einen Backstein hat, sollte diesen verwenden. Während der Ofen aufheizt, die Grundsoße zubereiten. Dafür Schmand, Quark und Ei in eine Schüssel geben und miteinander verrühren. Nach Belieben mit Salz, Pfeffer und Tabasco abschmecken. Abdecken und kaltstellen. Für den Belag die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Schinkenwürfel und geriebenen Käse bereit stellen. Für eine vegetarische Variante den Schinken durch Apfelwürfel oder einen anderen Belag nach Wahl ersetzen.

Arbeitsfläche leicht mit Mehl bestreuen, die Teiglinge nacheinander aus der Form nehmen und mit einem Nudelholz dünn ausrollen. Immer wieder leicht bemehlen, damit sie nicht am Nudelholz kleben bleiben. Nach dem Ausrollen vorsichtig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Ein ausgerollter Teigling reicht für 1 Blech. Mit der Grundsoße bestreichen und sparsam belegen. Bei der klassischen Variante kommen erst die Zwiebelringe, dann der Schinken und zuletzt der Käse auf den Teig.

1 kleine Tasse mit Wasser auf den Ofenboden gießen, damit Dampf entsteht und der Flammkuchen schön knusprig wird. 4-9 Minuten goldbraun backen. In dieser Zeit den nächsten Flammkuchen vorbereiten. Mit Schnittlauch bestreuen und warm servieren.

Sendung/Quelle: Brot & Stulle

Sendetermin: 17.09.2023

Koch/Köchin: Grit Steußloff

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)