



Mmh, lecker, Flammkuchen

Mit Apfel, Speck und Honig

Das brauchst du für vier bis sechs Portionen:

Zutaten für den Boden:

- 180 g Mehl
- 120 ml lauwarmes Wasser
- circa 5 g frische Hefe
- 1/2 TL Salz

Zutaten für den Belag:

- 2 bis 3 EL Schmand
- 50 g Speckwürfel
- 1 Apfel
- 1 rote Zwiebel
- 2 EL flüssigen Honig
- Salz und Pfeffer

1 Bröckle die frische Hefe in eine Schüssel und gib zunächst nur eine kleine Menge, circa 3 Esslöffel, von dem lauwarmen Wasser hinzu. Rühre, bis die Hefe sich aufgelöst hat.

2 Mische das Mehl mit dem Salz und gib es zusammen mit dem restlichen warmen Wasser zur Hefe. Verknete alles gut miteinander.



Lasse dir am Herd und Backofen oder beim Schneiden mit einem scharfen Messer von einem Erwachsenen helfen!

3 Lasse den Hefeteig zugedeckt (zum Beispiel mit einem sauberen Handtuch) an einem warmen Ort (Nähe Heizung oder Fenster) mindestens eine Stunde gehen. Er sollte sein Volumen danach sichtbar vergrößert haben.

4 Den Ofen heizt du auf 250°C vor. Den Teig knetest du nun noch einmal gründlich durch und rollst ihn dann so dünn wie möglich auf einem Backpapier aus.



Es lohnt sich, selber Hefeteig zuzubereiten. Aber du kannst für den Anfang auch erst einmal einen fertigen Hefe- oder Flammkuchenteig kaufen und ihn mit den genannten Zutaten belegen. Das ist etwas leichter. Foto: BVEO

5 Den Apfel wäschst du gründlich, entfernst mit einem Apfelfentkerner das Kerngehäuse und schneidest ihn dann in dünne Scheiben.

6 Von der Zwiebel entfernst du die Schalen, halbierst sie und schneidest sie ebenfalls in Scheiben.

7 Den Hefeteig bestreichst du nun mit dem Schmand. Ver-

teile Apfelscheiben, Speckwürfel und Zwiebelscheiben auf dem Hefeteigboden, das Ganze etwas salzen und pfeffern und dann auf der mittleren Schiene im Ofen für 12 bis 15 Minuten backen. Der Flammkuchen sollte am Rand goldbraun sein.

8 Zum Schluss beträufelst du den Flammkuchen mit dem Honig. *bveo/LW*