

Sauerteigflammkuchen (für 2 große Fladen)

Zutaten:

- 330 g Mehl , Weizen 550 oder Dinkel 1050
- 8 g Salz
- (optional: 7 g Hefe, frisch, zerbröselt)
- 150g alter Sauerteig* aus dem Kühlschrank
- 4 EL Olivenöl

Belag (z.B.):

- 150 g saure Sahne
- 100 g geräucherter Schinkenspeck in Streifen geschnitten
- 2 Frühlingszwiebeln in dünne Ringe geschnitten
- 1 kleine Zwiebel halbiert und in dünne Scheiben geschnitten
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Alle Zutaten in einer Schüssel mischen und zu einem etwas festen aber dennoch elastischen, nichtklebenden Teig zusammenkneten. Bei Bedarf noch etwas Wasser oder Mehl hinzugeben. Den Teig an einem warmen Ort etwa 2 Stunden gehen lassen.

Backofen wirklich ausreichend, am besten mit Pizzastein (mittlerer Einschub) oder umgedrehtem Blech auf 230°C oder mehr vorheizen. Alle Zutaten vorbereiten. Dann den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zusammenstoßen und in 2 Teile teilen. Damit der Teig nicht austrocknet, die Fladen nacheinander bearbeiten. Dafür den Teig so dünn wie möglich (etwa 1-2 mm, wichtig, damit der Teig schön knusprig wird) ausrollen und auf einen mit Backpapier belegten Pizzaschieber oder flaches Brett legen, auf dem der Fladen dann später in den Ofen gleiten kann.

Erst etwa 3 TL saure Sahne dünn auf den Fladen verstreichen, dann Schinken, Zwiebeln, Frühlingszwiebeln darauf verteilen.

Auf den Pizzastein in den Ofen gleiten lassen und ca. 10 Minuten backen, bis der Rand goldbraun geworden ist. Vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer bestreuen. Mit dem restlichen Teig genauso verfahren. Warm genießen.

*wer keinen Sauerteig hat, der ersetzt diesen einfach mit 125g Buttermilch