

# Gefüllter Flammkuchen (Flammkuchen-Calzone)



## Zutaten für zwei Personen:

250 g Mehl  
1/2 TL Salz  
1/2 TL Zucker  
1 TL Trockenhefe  
1-2 EL Olivenöl  
125 ml lauwarmes Wasser  
1-2 EL saure Sahne  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
2 Scheiben Kochschinken  
4 Scheiben Schmelzkäse  
Oregano  
4 Kirschtomaten  
1/3 einer gerösteten Paprika  
(aus dem Glas)

1. Mehl, Salz, Zucker und Trockenhefe in einer Rührschüssel vermengen. Eine kleine Mulde machen und zuerst das Olivenöl und dann das lauwarme Wasser zugießen. Mit den Knethaken eines Handrührgerätes einen homogenen Teig kneten.  
2. Den Teig zugedeckt mindestens 30 min gehen lassen.  
3. Inzwischen ein Backblech in eine untere Stufe des Backofens einhängen und den Backofen auf 225° vorheizen.  
4. Schinken und Paprika fein würfeln, Tomaten in Scheiben schneiden.  
5. Ein Viertel des Teiges

abnehmen und auf bemehltem Backpapier möglichst dünn ausrollen.  
6. Den ausgerollten Teig mit saurer Sahne bestreichen, gut salzen und pfeffern. Auf die eine Hälfte Schinkenstückchen streuen, mit dem Käse belegen und mit Oregano würzen. Tomatenscheiben und Paprikastückchen auflegen. Teig zuklappen, Ränder mit einer Gabel andrücken. Mit dem Backpapier auf das Backblech ziehen, 12-15 Minuten backen.  
7. Für die 2. Portion nochmals ein Viertel des Teiges ausrollen, belegen, klappen und backen.

## Hinweise:

Wenn man Mozzarella im Haus hat, lieber diesen statt Schmelzkäse wählen, vorzugsweise geriebenen.

Statt gerösteter Paprika kann man entsprechend mehr Tomatenscheiben nehmen.

## Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 20 min, Gesamtzeit ca. 65 min, kleine Gerichte, Flammkuchen, französisch

Rezept und Foto: Walter  
Stand 20.01.2023