

Flammkuchen mit Garnelen und Rucola



Zutaten für vier Stück (à 12-14 cm):

250 g Mehl
1/2 TL Salz
1/2 TL Zucker
1 TL Trockenhefe
1 EL Olivenöl
125 ml lauwarmes Wasser
Mehl für die Arbeitsgeräte

Belag:

1 -2 EL Crème fraîche
Salz, Pfeffer aus der Mühle
80 g Rucola
200-300 g gekochte Eismeer-garnelen

1. Mehl, Salz, Zucker und Trockenhefe vermengen. 1 EL Olivenöl und das Wasser zugeben und mit einem elektrischen Handrührgerät mit Knethaken zu einem homogenen, glatten Teig verarbeiten.
2. Teig 30 Minuten bei Raumtemperatur gehen lassen.
3. Vom Rucola die harten Stängel abschneiden. Waschen, trocknen und klein schneiden. Garnelen abtropfen lassen.
4. Ein Backblech auf eine untere Stufe einschieben. Backofen auf 225° vorheizen.
5. Etwa die Hälfte des Teiges abnehmen und auf

bemehltem Backpapier möglichst dünn ausrollen. Vier Kreise mit je 12-14 cm Durchmesser ausschneiden. Der Rest des Teiges kann mit Klarsichtfolie bedeckt im Kühlschrank einen Tag aufgehoben werden.
6. Die Crème fraîche auf den Teigscheiben verstreichen, dabei einen kleinen Rand lassen, gut salzen und pfeffern. Die Flammkuchen auf Backpapier auf das Backblech geben und etwa 10-12 Minuten backen, bis sie schön kross sind.
7. Garnelen darauf verteilen und mit Rucola bestreuen.

Hinweise:

Für kleinere Portionen die Flammkuchen halbieren oder vierteln.

Anstelle von Rucola schmeckt auch klein geschnittener Eissalat.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 20 min, Gesamtzeit ca. 65 min, Partygerichte, warme Häppchen, Flammkuchen, französisch

Rezept und Foto: Walter
Stand 20.01.2023