

Flammkuchen, Frühling-Lauch, Parmaschinken, Pinienkerne

Für vier Portionen

300 g Mehl	100 g Hartweizengrieß	1 TL Salz
$\frac{1}{2}$ Päckchen Trockenhefe	220 ml lauwarmes Wasser	1 EL Olivenöl
100 g getrocknete Tomaten	200 g Schmand	2 TL ital. Kräuter
Salz, Pfeffer	1 Bund Frühlinglauch	Mehl
3 EL Pinienkerne	100 g Rucola	100 g Parmaschinken

Für den Flammkuchenteig Mehl, Hartweizengrieß, Salz und Trockenhefe in einer Schüssel mischen. Wasser und Olivenöl zugeben und alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Abgedeckt 30 Minuten ruhen lassen.

Die getrockneten Tomaten fein hacken. Schmand, Kräuter, getrocknete Tomaten in einer Schüssel verrühren und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Frühlinglauch waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Flammkuchenteig auf der bemehlten Arbeitsfläche kurz durchkneten und in 4 Stücke teilen. Jedes Teigstück auf der Arbeitsfläche dünn ausrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Mit dem Schmand bestreichen und mit den Frühlingzwiebeln bestreuen.

Im vorgeheizten Backofen auf dem untersten Einschub 10-12 Minuten backen.

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten. Den Rucola waschen und trocken-schleudern. (Die Flammkuchen entweder nacheinander backen oder bei Umluft jeweils zwei Bleche gleichzeitig backen.)

Nach dem Backen mit dem Parmaschinken belegen und mit den Pinienkernen und dem Rucola bestreuen.

Horst Lichter am 23. April 2016