

Flammkuchen mit Wurzelgemüse, Limburger und Petersiliensalz



Zutaten (für 2 Bleche)

250 g Mehl (Typ 550)
15 g Hefe frisch
1 TL Zucker, Salz, Pfeffer
75 g Sauerteig (Fertigprodukt)
200 g Schmand
100 ml Milch
800 g Wurzelgemüse (z.B. Karotten, Knollensellerie, Petersilienwurzel)
200 g Limburger
1 Bund Frühlingszwiebeln
6 Stiele glatte Petersilie
30 g grobes Meersalz



Zubereitungszeit
1 h 45 Min



Kcal
638

KJ
2380

Eiweiss
26,7 g

Fett
25,9 g

Kohlenhydrate
65,0 g

Zubereitung

1. Für den Teig das Mehl in eine große Schüssel geben und eine Mulde hineindrücken – hier kommt die Hefe mit 100 ml warmen Wasser hinein. Die Zutaten mit 1 TL Zucker zu einem dünnen Brei rühren und abgedeckt 15 Min. gehen lassen. 1 TL Salz und den Sauerteig dazugeben und alles zu einem glatten Teig kneten. Den Teig abgedeckt 45 Min. gehen lassen.
2. Schmand und Milch verrühren. Das Wurzelgemüse schälen und in mundgerechte feine Scheiben schneiden und in kochendem Salzwasser 1 Min. blanchieren, durch ein Sieb abgießen und trocken tupfen. Den Limburger in kleine Stücke zerteilen. Frühlingszwiebeln waschen, trocken tupfen und schräg in feine Ringe schneiden. Die Petersilienblätter mit grobem Salz in einem Mörser fein zerreiben.
3. Den Backofen auf 220 °C Umluft vorheizen. Teig halbieren, zusammenschlagen und jeweils auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen. Zwei Backbleche mit Backpapier belegen und den Teig darauf verteilen. Mit der Schmand-Mischung bestreichen und das Wurzelgemüse und den Limburger gleichmäßig darauf verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Bleche abgedeckt 15 Min. gehen lassen und dann nacheinander 10-15 Min. backen. Mit Zwiebelringen und Petersiliensalz bestreut servieren.

TIPP: Nach Belieben nach dem Backen mit knusprig gebratenem Speck belegen.