

Jedes Land hat seine eigenen Köstlichkeiten, die oft ganz einfach selbst oder mit ein wenig Hilfe von einem Erwachsenen nachzukochen oder nachzubacken sind. Wenn du Lust hast, ein leckeres französisches Rezept auszuprobieren, wie wäre es mit diesem hier?

Tarte flambée/Elsässer Flammkuchen

Diese Zutaten brauchst du:

Für den Teig:

- ✓ 200 g Mehl
- ✓ 2 Esslöffel Öl
- ✓ 125 ml Wasser
- ✓ 1 große Prise Salz
(ca. ¼ Teelöffel)

Für den Belag:

- ✓ 200 g Zwiebeln
- ✓ 200 g Sauerrahm
- ✓ 50-100 g Speckwürfel
- ✓ 100 g geriebener Käse
- ✓ 1 Messerspitze Salz
- ✓ 1 Messerspitze Pfeffer
- ✓ 1 Messerspitze geriebene Muskatnuss



Foto von RitaE auf pixabay

Zubereitung:

Mehl, Salz, Öl und Wasser in eine Schüssel geben und mit den Knethaken eines Mixers, später mit den Händen zu einem Teig verkneten. Falls der Teig klebt, noch etwas Mehl unterarbeiten. Den Teig 30 Minuten lang ruhen lassen.

Den Sauerrahm glatt rühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Die Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden.

Den Teig nun direkt auf einem mit Mehl bestäubten Backpapier mit dem Nudelholz ganz dünn ausrollen und auf ein Backblech geben.

Den Teig mit dem Sauerrahm bestreichen, die Zwiebeln gleichmäßig darauf verteilen und mit Speckwürfeln und Käse bestreuen. Im vorgeheizten Ofen bei mindestens 200°C 20 Minuten lang backen. Dazu schmeckt ein gemischter Salat.

Für die vegetarische Variante kannst du die Speckwürfel auch einfach weglassen oder z. B. durch getrocknete Tomaten ersetzen.

Bon appétit!

