



Felix

## Rezeptinfo

### Zutaten für 1 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 20 Min. ⌚  
+ 30 Min. Ruhezeit + 20 Min. Backzeit

Je Portion: 7390 kJ, 1765 kcal, 191 g Kohlenhydrate,  
51 g Eiweiß, 88 g Fett, 242 mg Cholesterin, 8 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad:  Kosten: €



## Zutaten

Menge	
240 g	Mehl
120 ml	lauwarmes Wasser
1/2 TL	Zucker
2 EL	geschmacksneutrales Pflanzenöl
1 TL	Salz
2	rote Zwiebeln
200 g	Crème fraîche
	Salz
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1 Prise	Muskat
100 g	Schinkenwürfel

## Zubereitung

### Step 1:

Zuerst siebst du das Mehl in eine Schüssel und verknetest es mit Wasser, Zucker, Öl und Salz zu einem glatten Teig. Falls der Teig zu bröckelig ist, einfach noch etwas mehr Wasser dazu geben. Wenn er zu nass ist, entsprechend noch ein wenig Mehl unterkneten. Den Teig zu einer Kugel formen und in Frischhaltefolie wickeln. Etwa 30 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

### Step 2:

Den Backofen auf 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

### Step 3:

Die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden.

### Step 4:

Den Teig rollst du mit einem Nudelholz sehr dünn auf einem Bogen Backpapier aus. Anschließend legst du ihn auf ein Backblech.

### Step 5:

Die Crème fraîche mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und auf dem Flammkuchen verstreichen. Die Schinkenwürfel gleichmäßig auf der Crème verteilen und die Zwiebeln darüber streuen.

### Step 6:

Den Flammkuchen auf den Boden des Backofens schieben und 15 bis 20 Minuten backen. Er sollte an den Rändern schön knusprig braun sein.