

Flammkuchen vom Stahl

Herzhaft & süß | 4-5 Stück · ca. 30 × 30 cm

Drei Zutaten für den Teig, zwei Ideen für den Belag: herzhaft mit Schinken und roten Zwiebeln oder süß mit Apfel und Zimt.

Teig für 4-5 Flammkuchen

Weizenmehl Type 550	500 g
Wasser	250 g
Salz	12 g

Ergibt 4-5 eckige Flammkuchen von ungefähr 30 × 30 cm. Der Teig kommt ohne Hefe aus.

Herzhafter Belag

Schmand, Salz, Pfeffer, Schinkenwürfel und rote Zwiebeln - jeweils nach Geschmack. Den Schmand würzen, dünn aufstreichen und mit Schinkenwürfeln sowie fein geschnittenen Zwiebeln belegen.

Süßer Belag

Schmand mit etwas Zucker verrühren, aufstreichen und mit dünnen Apfelscheiben belegen. Mit Zucker und Zimt bestreuen. Die Mengen richtest du nach deinem Geschmack und der Zahl der süßen Flammkuchen.

So wird's gemacht

1. Mehl, Wasser und Salz direkt zusammen kneten. In meiner KitchenAid Heavy Duty waren es **2 Minuten langsam** und anschließend **6 Minuten auf Stufe 5**. Die Einstellung an deine Maschine und deren Herstellerangaben anpassen.
2. Den Teig abgedeckt **1 Stunde bei Raumtemperatur** entspannen lassen. Er kann auch länger, bis zu **8 Stunden**, ruhen. Vor dem Austrocknen schützen.
3. Den Backstahl gründlich im Ofen vorheizen. Den Teig in 4-5 Portionen teilen und auf etwas Mehl dünn zu ungefähr 30 × 30 cm großen Rechtecken ausrollen.
4. Herzhaft oder süß belegen. Mit einem Einschießer auf den heißen Stahl setzen und **ohne Dampf** backen. Boden und Rand im Blick behalten und frisch servieren.

Backtemperatur & Zeit

Ninja Woodfire Outdoor Ofen

Bei **280 °C auf dem vorgeheizten Backstahl knapp 6 Minuten** backen. Ohne Dampf.

Haushaltsöfen

Bei **250 °C auf dem vorgeheizten Schülback-Backstahl** backen. Je nach Ofen kann der Flammkuchen etwa **2 Minuten länger** brauchen als im Woodfire Outdoor Ofen. **Keine Dampfschüssel verwenden.**

Mein Tipp: Die Apfelvariante passt auch als Nachtisch. Bei meinen Versuchen waren 370 °C zu heiß - deshalb starte ich mit den genannten Temperaturen und beobachte vor allem den Boden.