

# Mini-Flammkuchen

## blitzschnell, glutenfrei

Foto: Sabine Paul

### 6 Stück, klein (für ca. 2-3 Personen)

#### Flammkuchenteig

150 g Buchweizenmehl  
80 g Mais- oder Kartoffelstärke  
10 g Flohsamenschalen  
1 TL Salz  
30 g Olivenöl  
170 g Wasser

#### Belag

Crème fraîche oder Schmand  
oder Ziegenbrie oder Camembert  
2 rote Zwiebeln  
Nach Belieben: Speckwürfel oder Apfelschnitze  
Kräuter der Provence  
Evtl. ein paar frische mediterrane Kräuter

### Zubereitung

- Backofen auf 225°C Ober-/Unterhitze vorheizen (damit wird der Teig knusprig, Umluft lässt Teig weich)
- Für den Teig das Buchweizenmehl mit Stärke, Flohsamenschalen, Salz in eine Schüssel geben, mischen
- Wasser und Olivenöl zufügen, alles zu einem elastischen Teig kneten
- Teig in 6 Stücke portionieren, jeweils zu einer Kugel rollen und dann sehr dünn auf einem Backblech mit Backpapier ausrollen (auf mit Buchweizenmehl bemehlter Unterlage)
- Mit Crème fraîche bestreichen oder mit Brie oder Camembert-Scheiben belegen
- Speckwürfel und/oder Apfelschnitze und Zwiebelringe darüber geben
- Zum Schluss nach Belieben salzen, pfeffern und Kräuter der Provence darüber streuen
- Flammkuchen im Backofen für 12-15 Minuten backen (Sichtkontrolle, die Backzeit ist abhängig von der Teigdicke und dem gewünschten Grad an Knusprigkeit) und dann heiß servieren
- Sehr gut schmecken ein paar frische mediterrane über dem fertigen Flammkuchen: Thymian, Rosmarin, Basilikum....

### ! Tipps

- ❖ Ein cremiger Käse kann anstelle der sonst typischen Crème fraîche oder Schmand verwendet werden – er sollte in dünne Scheiben geschnitten sein und nicht ganz bis zum Rand aufgelegt werden, da er schmilzt und sich ausbreitet.
- ❖ Buchweizenmehl gibt einen leicht rustikalen Geschmack. Maniokmehl (Ruut) gleicht eher einem Weizenmehl-Flammkuchenteig.
- ❖ Die Grill-Variante für Balkon/Terrasse: Grill vorheizen, ein Rost (aus dem Backofen) einfetten, Flammkuchenteig auf bemehlter Fläche dünn ausrollen, auf den Rost legen und belegen. 10 Minuten bei voller Grillhitze grillen, dann ca. 3 Minuten auf halber Grillhitze zu Ende garen. Der Teig sollte leicht Blasen werfen und gebräunt sein. Fast so wie aus dem Holzofen – unglaublich lecker...

### Flammkuchengenuss geht auch glutenfrei und schnell

Ein knuspriger, glutenfreier Flammkuchen, der für eine intakte Darmschleimhaut und Blut-Hirn-Schranke sorgt.