

Kochen

Mira Maurer

Mittwoch, 30.07.2025

Flammkuchen mit Meerrettichschmand und Räucherlachs Für 4 Personen

Zutaten

Für den Teig

220 g Mehl
0,5 TL Salz
100 ml Wasser, warm
3 EL Olivenöl
1 Eigelb (Größe M)

Für den Belag

3 Stiele Mangold
2 Zwiebeln, rot, mittelgroß
1 Stück Ingwer, ca. 2-3 cm
1 Biozitrone
1 Bund Thai-Basilikum oder Koriander
1 TL Rapsöl
150 g Crème fraîche
200 g Schmand
2 EL Meerrettich, frisch oder aus dem Glas
etwas Salz
etwas Pfeffer
etwas Honig, nach Belieben
200 g Räucherlachs, am Stück

Für den Gurkensalat

2 Salatgurken oder 4-5 Frühstücksgurken
1 Biozitrone
1 EL Sesamsamen
1 EL Reissessig
2 TL Honig
etwas Sojasoße
etwas Pfeffer
3 EL Rapsöl
1 TL Sesamöl
einige Chiliflocken, nach Belieben

Außerdem

Backstein

Zubereitung

1. **Für den Teig** Mehl in eine Rührschüssel geben. Salz, Wasser und Öl verquirlen. Mit dem Eigelb zum Mehl geben und alles zu einem geschmeidigen, glatten Teig verkneten.
2. Den Teig zu einer Kugel formen, mit Mehl bestäuben und mit Frischhaltefolie bedeckt ca. 30 Minuten ruhen lassen.
3. **Für den Belag** Mangold putzen, abbrausen und trocknen. Mangoldstiele in sehr feine Scheiben schneiden. Blätter ebenfalls fein schneiden. Ingwer schälen und sehr fein hacken. Zwiebeln abziehen, halbieren und in dünne Spalten schneiden. Zitrone abbrausen, trocknen, Etwas Zitronenschale dünn abreiben. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Basilikum abbrausen, trockenschütteln und fein schneiden. Jeweils etwas Basilikum, Zitronensaft und -schale beiseitelegen.

4. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebspalten und Mangoldstiele ca. 1-2 Minuten andünsten. Mangoldblätter zugeben und ca. 1 Minute mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen und abkühlen lassen.
5. Basilikum, Zitronensaft und -schale, Ingwer, Crème fraîche, Schmand, Meerrettich und Honig verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
6. **Für den Gurkensalat** Gurke putzen, abbrausen, nach Belieben schälen und klein schneiden (z. B. Scheiben, Würfel oder grobe Stücke). Zitrone abbrausen, trockenreiben und etwas Schale dünn abreiben. Zitrone halbieren und den Saft auspressen.
7. Sesamsamen in einer Pfanne ohne Fett rösten.
8. Zitronensaft und -schale, Reisessig, Honig, Sojasoße, Pfeffer, Raps- und Sesamöl verrühren. Mit den Gurken mischen und ziehen lassen.
9. **Für den Teig** eine Arbeitsfläche dünn mit Mehl bestäuben. Den Teig in 4 Portionen teilen und sehr dünn, ca. 2 mm, ausrollen. Teig jeweils auf Backpapier legen.
10. Den Backofen auf 230 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Den Backstein auf den Backofenboden setzen und mit vorheizen.
11. Den Teig mit dem Meerrettichschmand bestreichen. Zwiebel-Mangold-Mix darauf verteilen.
12. Teigfladen nacheinander im Ofen, auf dem Backstein, ca. 10-15 Minuten backen.
13. Inzwischen den Räucherlachs entweder in dünne Scheiben oder Würfel schneiden. Gurkensalat mit Chiliflocken bestreuen und abschmecken.
14. Flammkuchen aus dem Ofen nehmen. Mit Räucherlachs, übrigem Basilikum, Zitronensaft und -schale belegen bzw. bestreuen und mit dem Gurkensalat anrichten und servieren.