

www.ernaehrung-aktuell.eu

Papadam-Flammkuchen

für 2 Personen

150 g Papad-Mehl (Linsenmehl)

50 g Buchweizenmehl

0,2 l Mineralwasser

1 Becher Schmand

1 Bund Schnittlauch

1 Zwiebel

100 – 150 g Räucherschinken/Bacon



Salz, Pfeffer

Etwa 2 Stunden vorher aus dem Linsen- und Buchweizenmehl, Salz und 200 ml Wasser (mit Kohlensäure) einen eher weichen Teig anrühren und 2 Stunden ruhen lassen.

Dann den Schmand mit etwas Wasser oder Milch, fein geschnittenem Schnittlauch, Salz und Pfeffer cremig rühren. Falls der Teig zu weich ist noch etwas Linsenmehl einarbeiten. Einen großen oder zwei kleine Fladen ausrollen und auf Backpapier legen. Den Backofen auf 250°C vorheizen, wenn möglich mit einem Backstein. Den (die) Fladen mit der Creme fast bis zum Rand bestreichen. Die Zwiebel pellen und in Ringe schneiden und auf der Creme verteilen. Den Räucherschinken in nicht zu dünne Scheiben schneiden und ebenfalls auf dem Flammkuchen verteilen. Ich hab noch ein wenig meines Lieblingskrautes, Perilla (rotes Shiso) mit in die Creme gemischt. Andere Kräuter wie Petersilie, Salbei oder Basilikum sind sicher auch einen Versuch wert.

Mit dem Backpapier auf das heiße Backblech oder Backstein ziehen und etwa 10 bis 15 Minuten backen. Der Rand soll leicht Farbe bekommen und der Boden knusprig werden.

Alles anrichten und Guten Appetit.

Papadmehl gibt es in indischen/asiatischen Supermärkten oder im Internet. Alternativ kannst Du auch geschälte gelbe Linsen in einer Kaffeemühle fein mahlen.