

## Spinat-Flammenkuchen

### Hefeteig

75 g feines Vollkornmehl

175 g Weiss- oder Ruchmehl

2/3 KL Salz

5 g Hefe

ca. 1,7 dl Wasser

in eine Schüssel geben  
zugeben, mischen

dazu bröckeln  
zugeben, Mehl mit der Flüssigkeit gut mischen,  
5-10 Min. zu einem geschmeidigen Hefeteig kneten  
Zugedeckt um das Doppelte aufgehen lassen

Hefeteig halbieren, auf Mehl möglichst dünn  
auswallen, dabei immer wieder wenden und  
bemehlen, damit er nicht klebt, Teigfladen auf 2 mit  
Backpapier belegte Bleche geben

75 g Quark

75 g Sauerrahm

mischen, je die Hälfte auf die Teigböden verteilen

250 g TK-Blattspinat, aufgetaut,  
gut ausgedrückt

160 g Mozzarella, in Stücken

5 getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten

oder 80 g Bratspeck

wenig Salz, Pfeffer

auf die Fladen verteilen

darauf verteilen

in Streifen schneiden, darauf verteilen  
würzen

**Backen** (Ofen gut vorgeheizt)

Untere Ofenhälfte

250 °C, wenn möglich auf Pizzastufe backen

Flammkuchen nacheinander 7-10 Min. backen

### Varianten

- Mozzarella durch Feta oder 120 g Reibkäse ersetzen
- je ½ der Flammkuchen mit Tomaten (vegetarisch) und mit Speck belegen

