Therapie Aktiv
DIABETES IM GRIFF

22.09.2026

Flammkuchen mit Schinken



Leichter und knuspriger Flammkuchen mit Schinken – und Dinkelvollkornteig, cremiger Sauerrahm-Basis, roten Zwiebeln und frischem Rucola. Perfekt adaptierbar mit weiterem Gemüse. Ideal als schnelles Abendessen, für gesellige Runden oder zum Mitnehmen! In nur 20 Minuten zubereitet!

Und so gelingt‘s …

- Das Mehl in eine Schüssel sieben, dann das Wasser und Salz dazugeben. Sie können alles mit der Hand oder mit dem Mixer + Knethaken zu einer Teigkugel verkneten
- Den Teig ca. 20 Minuten abgedeckt stehen lassen
- Dann den Teig auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech gleichmäßig ausrollen
- Sauerrahm darauf mit einem Löffel verteilen
- Zwiebeln schälen und in kleine Würfel (siehe Schinken) schneiden
- Die Zwiebeln und Schinkenwürfel ebenfalls gleichmäßig verteilen
- Den Flammkuchen auf mittlerer schiene ca. 20-25 Minuten bei 200°C (Umluft) backen – bis der Rand goldbraun aussieht

Zutaten **für 8 Portionen**

- 250 g Dinkelmehl (hell)
- 250 g Dinkelmehl (Vollkorn)
- 230 ml Wasser
- 1 Prise Salz
- 1 Becher Sauerrahm
- 1 Packung Schinkenwürfel (mager)
- 2 Stk rote Zwiebel
- 1 Handvoll Ruccola

Tipp
Vor dem Servieren können Sie noch etwas Rucola darüber „streuen“. Somit erhält das Ganze noch eine frische Komponente.

Sie möchten mehr Rezepte entdecken oder haben mehr Fragen?