

Flammkuchen mit Quarkboden

von SharkMacGyver · 2 Portionen · Abnehmen / Kalorienarm, Backen



NÄHRWERTE PRO PORTION

410 kcal 36 g Eiweiß 7 g Kohlenhydrate 22 g Fett

ZUTATEN

Boden

150 g Quark oder Magerquark

100 g Geriebenen Käse (z.b. Gouda oder Emmentaler)

2 Eier (Größe M)

Belag

3 Lauchzwiebeln

50 g geräucherte Schinkenwürfel

100 g Creme Fraiche (man kann auch Griechischen Joghurt nehmen, dann wird es leichter.)

Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Ofen vorheizen

Stelle den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze ein. Das Vorheizen ist sehr wichtig, damit der Boden schnell fest und knusprig wird.

2. Teig zubereiten

Gib Magerquark, geriebenen Käse und die Eier in eine große Rührschüssel. Verrühre alles sorgfältig, bis eine glatte, cremige Masse entsteht.

3. Teig ausstreichen und vorbacken

Verteile die Masse in runder Form dünn auf ein mit Backpapier belegtes Backblech. Achte darauf, dass der Boden nicht zu dick wird, damit er schön durchbackt. Backe ihn ca. 15 Minuten vor, bis er fest und leicht gebräunt ist.

4. Belag vorbereiten

Schneide die Lauchzwiebeln in feine Ringe. Bereite die Schinkenwürfel und die abgeschmeckte Creme Fraiche vor.

5. Belegen

Lasse den vorgebackenen Boden kurz abkühlen, damit die Creme Fraiche sich gut verstreichen lässt. Streiche Creme Fraiche darauf, würze mit Salz und Pfeffer, belege gleichmäßig mit Lauchzwiebeln und Schinkenwürfeln.

6. Fertig Backen

Backe den belegten Flammkuchen weitere 10 Minuten, bis er goldgelb ist und köstlich duftet. Der Boden bleibt

herrlich knusprig.

7. Tipps

Im Kühlschrank hält sich der Flammkuchen, gut abgedeckt, bis zu zwei Tage frisch. Am besten lagerst du ihn auf einem Teller mit Frischhaltefolie. Zum Aufwärmen eignet sich der Ofen bei 150 Grad — so bleibt der Boden knusprig und der Belag frisch.

Für eine vegetarische Variante lässt du den Schinken einfach weg oder ersetzt ihn beispielsweise durch Paprika, Zucchini oder Champignons. Wer es würziger mag, kann auch Feta oder Ziegenkäse statt Gouda wählen. Ebenso passen rote Zwiebeln oder frischer Spinat hervorragend darauf.

8. Backtipp

Backe den Flammkuchenboden auf der untersten Schiene, so wird er besonders knusprig und bräunt gleichmäßig.

Belege den Boden am besten direkt, nachdem er leicht abgekühlt ist — dann gelingt das Verteilen der Creme Fraiche optimal.