



Wild, Natürlich & Nachhaltig®

Flammkuchen mit Alaska Räucherlachs

Zutaten für 4 Personen:

1 Limette, unbehandelt
1 Fenchelknolle, ca. 350 g
250 g Äpfel
2 Flammkuchenböden, Fertigprodukt
400 g Crème fraîche
Salz
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1 Bund feine Rauke
400 g Alaska Räucherlachs

Zubereitung:

1. Limette heiß waschen und abtrocknen. Schale fein reiben und den Saft auspressen. Fenchel vom Strunk befreien und zusammen mit Äpfeln fein hobeln, letztere mit Limettensaft beträufeln. Backofen auf 250 °C (225 °C Umluft) vorheizen. Zwei Bleche mit Backpapier und Flammkuchenböden belegen.
2. Limettenschale zusammen mit Crème fraîche auf den Böden verstreichen, salzen sowie pfeffern. Böden mit Fenchel und Äpfeln belegen, dann nacheinander je 10-12 Minuten im Ofen auf unterer Schiene backen.
3. Rauke putzen, waschen und trocken schleudern, dann zusammen mit dem Lachs auf den fertig gebackenen Flammkuchen anrichten.



Zubereitungszeit: 25 Min., mit Teig 50 Min.

Nährwertangaben pro Portion:

Energie: 1050 kcal/4410 kJ
Eiweiß: 41 g
Fett: 67 g
Kohlehydrate: 61 g

Tipp: Wer den Flammkuchenteig selber herstellen möchte, dem hilft vielleicht folgendes Rezept:

Zutaten für 2 Flammkuchen:

Alaska Seafood Marketing Institute
Ansprechpartner: mk² gmbh, Oxfordstraße 24,
D-53111 Bonn, fon: 0228/943 787 – 0,
e-mail: akseafoodceu@alaskaseafood.org
Fotonachweis: Alaska Seafood
Abdruck honorarfrei
Zwei Belegexemplare erbeten



190 g Mehl, Typ 550
8 g frische Hefe
75 ml Buttermilch
½ TL Salz
2 EL Olivenöl
etwas Öl und Mehl fürs Blech

Zubereitung:

1. Mehl in eine Schüssel sieben und eine Mulde hineindrücken. Hefe hinein bröckeln und mit 50 ml warmen Wasser und etwas Mehl verrühren, abgedeckt 15 Minuten gehen lassen. Anschließend Buttermilch, Salz sowie Olivenöl dazu geben und mindestens 5 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt nochmals 45 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. Sehr dünn ausrollen.