

# Gut und günstig: Flammkuchen mit Weichkäse und Trauben für 4 Personen



## Den beliebten Fladen gibt es heute in einer herbstlichen Variante für nur 14 Franken

Hinter der Entstehung des Flammkuchens steckt eine spannende Geschichte: Lange bevor man am Backofen exakte Gradeinstellungen eingeben konnte, mussten Brotbäcker kreative Wege finden, um die Ofentemperatur zu prüfen. Also trennte man ein kleines Stück des Teigs ab, rollte es ganz dünn aus und legte es zum Testen in den Steinofen. Das Teststück wurde aber nicht fortgeworfen – no Food-Waste schon anno dazumal! Um nicht an trockenem Brotteig zu knabbern, hat man mit der Zeit angefangen, diesen mit etwas Crème fraîche, Zwiebeln und Speck zu belegen – und geboren war die Tarte flambée!

Wird der Flammkuchen mit selbst gemachtem Teig zubereitet, reicht das Gut-und-günstig-Budget sogar noch für einen frischen Salat.

## Zutaten für 3 Flammkuchen (ergibt ca. 4 Portionen)

- 3 Flammkuchenteige, z.B. von IP-SUISSE

(falls ihr den Teig selbst machen wollt: hier findet ihr ein einfaches und schnell zubereitetes [Flammkuchenteigrezept](#))

- 9 gehäufte EL Crème fraîche
- 6 TL Senf
- 3 kleine rote Zwiebeln, in hauchdünnen Scheiben
- 200 g Weichkäse, z.B. Caprice des Dieux, in circa ½ cm dicken Scheiben
- 15-25 Trauben (je nach Grösse), halbiert und entkernt
- 3 EL frischer Thymian, nur die Blättchen
- Etwas Pfeffer aus der Mühle
- Wenig Salz

## Zubereitung

1. Ofen auf 240 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen und die Teige auf einem Backblech auslegen. Bei der selbst gemachten Variante unbedingt ein Backpapier dazwischenlegen, bei gekauftem Teig ist es dabei. Crème fraîche und Senf vermengen und die Teige gleichmässig damit bestreichen.
2. Zwiebeln über der Crème fraîche verteilen, alles leicht salzen und die Käsescheiben und Traubenhälften auf die drei Flammkuchen aufteilen.
3. Zum Schluss mit Thymian bestreuen, leicht pfeffern und für 10 bis 11 Minuten in der unteren Ofenhälfte backen.

**Zubereitungsdauer: circa 15 bis 20 Minuten**

## Wein-Tipp

**Gewürztraminer Cuvée Réserve d'Alsace AOC**

