

Bärlauch-Feta-Flammkuchen



Frühlingsduft liegt in der Luft: Bärlauch kündigt das Winterende an und verleiht unserem Flammkuchen sein typisch würziges Aroma!

Wir sind ja totale Fans von *tartes flambées*, da sie superschnell zubereitet und extrem vielseitig sind. Kühlschrank auf und alles auf den dünnen Teig gelegt, was schmeckt oder verwertet werden sollte. Spannend dabei ist auch das Spiel mit salzigen und süßen Komponenten. Wer möchte, kann somit seinen Bärlauch Flammkuchen zum Schluss noch mit schmalen Dattlrädchen belegen, die einen wunderbaren Kontrast zur Würze des Bärlauchs bilden. Übrigens: Auch dieser [Flammkuchen mit Weichkäse und Trauben](#) ist der Hit!

Wer seinen Bärlauchvorrat selbst sammeln möchte, findet ihn am Wegrand oder bei Waldspaziergängen frühestens ab Mitte März bis Anfang Mai. Beim Pflücken sollte man dringend darauf achten, dass man das Küchenkraut nicht mit giftigen Maiglöckchen oder Herbstzeitlosen verwechselt: nebst kleinen optischen Unterschieden, erkennt man Bärlauchblätter vor allem an ihrem knoblauchartigen Geruch. Wer unsicher ist, reibt ein Blatt zwischen Zeigefinger und Daumen und riecht an den Fingern. Ist kein Knoblauchgeruch erkennbar, lässt man das Kraut besser stehen.

Teig

- 200 g Halbweissmehl
- ½ TL Salz
- 2 EL Olivenöl
- Circa 1,2 - 1,4 dl lauwarmes Wasser

Belag

- 20 g Bärlauch, fein gehackt
- 120 g Crème fraîche
- 60 g Feta, zerbröseln
- ½ TL Salz (oder mehr, je nach Gusto)

- Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 kleine Zwiebel, in feinen Ringen
- Optional 3 Datteln, in schmalen Ringen
- Zusätzlich etwas fein gehackten Bärlauch fürs Finish

Teig

1. Mehl und Salz vermengen, Olivenöl begeben und mit den trockenen Zutaten verreiben.
2. Nach und nach Wasser begeben, dabei kneten. Sobald der Teig in einem Stück zusammenhält, diesen circa zwei Minuten weiterkneten. Wichtig ist, dass der Teig zum Schluss leicht feucht ist. Teig in eine Schüssel geben, diese mit einem feuchten Tuch bedecken und 30 Minuten ruhen lassen.

Belag

1. Während der Ruhezeit die Crème zubereiten: Dafür den gehackten Bärlauch mit der Crème fraîche, dem Feta, Salz und Pfeffer vermischen und abschmecken.
2. Ofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Teig in zwei Teile schneiden und nochmal ganz kurz kneten. Danach die Teigstücke zu zwei sehr dünnen Fladen auswallen und je mit einer Hälfte der Crème bestreichen, dabei einen fingerbreiten Rand auslassen.
3. Flammkuchen mit den Zwiebelringen belegen und während circa 12 bis 13 Minuten backen.
4. Leicht auskühlen lassen, mit den Datteln belegen und vor dem Servieren mit dem frischen Bärlauch bestreuen.

Zubereitungsdauer: circa 1 Stunde inkl. Ruhe- und Backzeit

Infundo Cuvée Vino Rosso d'Italia

Dunkles Rot mit Purpurreflexen. In der Nase Aromen von reifen Beeren, Zwetschgen, Konfitüre und etwas Vanille. Im Gaumen voll, rund mit samtigen Tanninen und langem, fruchtsüßem Abgang.



[Jetzt im Weinshop ansehen >](#)