Flammkuchen Ariel mit Garnelen

Der Flammkuchen Ariel ist ein absolutes Muss für Fischliebhaber und für Fans der mediterranen Küche. Dieses Rezept sollte einfach jeder mal probiert haben.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 50 min

Koch/Backzeit: 12 min

Gesamtzeit: 1,0 h



Zutaten

Für den Teig

250 g	Mehl
3 TL	Öl (pflanzliches)
1 TL	Salz
150 ml	Milch

Für die Garnelen

225 g	Garnelen
1 EL	Öl (pflanzliches)
1 Stk.	Chilischote (rot)
Nach Belieben	Salz
Nach Belieben	Pfeffer

Für die Sauce

100 g	Créme frâiche
70 g	Sauerrahm
1 Stk.	Knoblauchzehe (groß)
Nach Belieben	Salz
Nach Belieben	Pfeffer

Für den Belag

2 Stk.	Frühlingszwiebeln
10 Stk.	Cocktailtomaten
1 Handvoll	Blattspinat

Zubereitung

1. Für den Flammkuchen Ariel den Backofen vorheizen auf 250°C Ober/Unterhitze und ein Backblech mit Backpapier auslegen.

2. Das Mehl in eine Schüssel sieben und das Öl, das Salz und die Milch mit einem Handrührgerät unterkneten. Jetzt so lange kneten, bis ein glatter Teig entstanden ist und diesen dann zum Ruhen zur Seite stellen.

3. Die Garnelen säubern, waschen und abtropfen lassen. Die Chilischote klein hacken und mit dem Öl in eine kleine Schüssel geben. Die Garnelen mit einem Papiertuch abtupfen und zum Chili geben. Garnelen gut durchmengen und mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Für die Sauce das Creme fraiche mit dem Sauerrahm verrühren. Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Sauce mit Knoblauch, Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Nun die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Cocktailtomaten waschen und halbieren.

6. Den Spinat in einen Topf mit leicht kochendem Wasser geben, für ca. 3 Minuten blanchieren, dann im kalten Wasser abschrecken und ausdrücken.

7. Jetzt den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche gleichmäßig ausrollen. Den Teigfladen auf das Backblech setzen und großzügig mit der Knoblauchsauce bestreichen. Dann den Flammkuchen mit den Garnelen, dem Spinat, den Frühlingszwiebeln und den Cocktailtomaten belegen.

8. Nach Bedarf nochmals mit Salz und Pfeffer würzen und anschließend im Ofen, auf der mittleren Schiene ca. 12-15 Minuten backen. Den Flammkuchen in Stücke schneiden und heiß servieren.

Tipp

Den Flammkuchen Ariel kann man auch mit Lachs, Thunfisch oder allgemein mit Frutti die Mare belegen.