

Ein Teig für Pizza und Flammkuchen – zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen!

Rezept · Pizza – nein, keine „Ristorante“ – und Flammkuchen – nein, nicht ganz das elsässische Original, aber in jeden Fall sehr lecker und problemlos in jedem halbwegs gut sortierten Haushalt selbst herzustellen. Ich käme wohl in hundert Jahren nicht auf die Idee, aus einem der üppig gefüllten Gefrierschränke eines Supermarktes eine Pizza oder einen Flammkuchen herauszuholen, zu backen und dann auch noch zu essen. Nun hat man aber nicht immer und zu jeder Zeit die Möglichkeit und das Vergnügen, in einer guten italienischen Pizzeria eine köstliche Pizza aus dem Steinofen oder gar einen echten elsässischen Flammkuchen (tarte flambée), der auf dem Hof einer elsässischen Dorfgastwirtschaft in einem Holzbackofen gebacken wurde, zu verspeisen. Als gebürtige Badenerin bin ich allerdings in meiner frühesten Jugend oft in den Genuss gekommen, im nahen Elsass original elsässischen Flammkuchen zu essen, denn es waren nur wenige Kilometer bis zum Rhein, dann mit der Autofähre rüber und schon war man in Fronkreisch und konnte dort leben wie der OBERE selbst. *[Lesezeit ca. 3 min]*

Jeder professionelle Pizza- oder Flammkuchenbäcker würde jetzt vielleicht die Hände über dem Kopf zusammenschlagen, denn für einen guten und elastischen Pizzateig gibt es sicher unzählige Geheimrezepte und für einen Flammkuchen, der eigentlich aus einem Brotteig besteht, auch, aber ich habe nach jahrelangem Herumexperimentieren für unsere heimische Küche die ultimative Lösung gefunden: Da beim Hefeteig für eine Pizza immer Teig übrig war, wagte ich den Versuch, den Rest (zu einer Kugel geformt) einzufrieren, ihn bei Gelegenheit im Kühlschrank auftauen zu lassen und daraus noch einen dünnen Flammkuchen herzustellen. Das Resultat war überraschend gut und der Teig allemal ausreichend für zwei Esser (ich bevorzuge auch hier das generische Maskulinum), dazu vielleicht noch einen frischen Salat der Saison. Man sollte allerdings über ein gelochtes Pizzablech verfügen, eine solche Anschaffung lohnt sich allemal, dann steht einem doppelten Genuss nichts mehr im Wege.

Beim Belag für den Flammkuchen kann man eigentlich nicht viel falsch machen, denn er besteht klassischer Weise nur aus Zwiebeln, Speck und Schmand, aber bei einer Pizza neigt man schnell dazu, sie zu überladen, denkt man doch zu gerne an die Quattro Stagioni mit allem drauf. Das muss aber nicht (immer) sein. Natürlich sind hier der Fantasie keine Grenzen gesetzt, aber Schinken, Thunfisch und vielleicht noch ein paar schwarze Oliven sind völlig

ausreichend, um ein hervorragendes Ergebnis zu erzielen.

Pizza mit Thunfisch und Schinken

Zutaten für den Teig:

300g Mehl

1 TL Salz

½ Päckchen frische Hefe

5 g Zucker

1/8 L Wasser (lauwarm)

2 EL Olivenöl

Zutaten für den Belag:

200 g passierte Tomaten

100 g Gouda (gerieben)

1 Dose Thunfisch

4 Scheiben gek. Schinken

1 Zwiebel (mittelgroß)

Cherrytomaten

evtl. schwarze Oliven

Salz, Pfeffer, Oregano, Thymian, Rosmarin, Chili

Olivenöl

Zubereitung der Pizza:

Mehl in eine Schüssel geben und mit dem Salz mischen. Hefe mit dem Zucker in lauwarmem Wasser auflösen und einige Minuten stehen lassen, bis sich kleine Bläschen an der Oberfläche bilden. Hefelösung und 2 EL Olivenöl zum Mehl geben und gut durchkneten. Evtl. noch einige Tropfen Wasser zufügen, bis sich der Teig locker vom Rand löst. Den Teig an einem warmen Ort (z.B. im Backofen, der kurz auf 50 Grad erwärmt und wieder ausgeschaltet wird) zwei- bis dreimal gehen lassen und jeweils gut durchkneten. Backofen auf 250° O/U vorheizen.

Die Zwiebel vierteln, in dünne Scheiben schneiden, kurz in etwas Olivenöl leicht andünsten (nicht braun werden lassen), und die passierten Tomaten dazugeben, auf kleiner Flamme köcheln lassen und die o.g. Gewürze/Kräuter unterrühren. Falls die Masse zu dünn sein sollte,

kann noch etwas Tomatenmark eingerührt werden. Den Belag vorbereiten: Thunfisch abtropfen lassen, Schinken in Stückchen schneiden, Cherrytomaten waschen und in Scheiben schneiden, Käse reiben.

Das Pizzateigblech leicht einölen. Eine gute Hälfte des Teigs auf einem bemehlten Brett auf die Größe des Pizzateigblechs dünn ausrollen und auf das Blech legen, die andere, etwas kleinere Hälfte zu einer Kugel formen und einfrieren.

Den Teig mit der Tomaten-Zwiebelmasse dünn bestreichen, mit den Tomatenscheibchen den äußeren Rand rundherum belegen, auf die nächste Runde kommt der Schinken, in die Mitte der Thunfisch und bei Bedarf noch einige schwarze Oliven obendrauf. Dann wird das ganze Ensemble kräftig mit dem geriebenen Käse bestreut und kommt für ca. 15 bis 20 Minuten auf die mittlere Schiene in den Backofen, bis der Rand leicht gebräunt und der Käse geschmolzen ist.

Flammkuchen

Hat man die Teigkugel (schonend im Kühlschrank) aufgetaut, Zwiebeln, Speck und Schmand im Haus, ist der Flammkuchen ruck-zuck fertig!

Zubereitung:

Vier bis fünf Speckscheiben in Streifen schneiden, zwei bis drei (mittelgroße) Zwiebeln vierteln, in feine Ringe schneiden und in einer beschichteten Pfanne mit wenig Öl leicht anbraten (nicht bräunen) und auf einem mit Küchentrepp ausgelegten Teller erkalten lassen.

Den Backofen auf 250° O/U vorheizen. Den ganz dünn ausgerollten Teig auf das leicht eingeölte Pizzateigblech legen. Schmand (1 Becher) mit wenig Salz, Pfeffer und etwas Kümmel mischen. Zusammen mit der Zwiebel-Speckmasse in einer Schüssel verrühren, anschließend auf den Teig geben und gleichmäßig verteilen. Nach ca. 15 Minuten sollte der Flammkuchen fertig und knusprig sein!