



REZEPT

UrDinkel-Sommer-Flammkuchen

für 2 Stück von 25 cm Durchmesser		
Teig		
300 gr	Ur-Dinkel-Vollkornmehl	
3/4 TL Salz	Salz	Mehl und Salz mischen.
20 gr	Hefe	
ca. 1.5 dl	Wasser	Hefe im Wasser auflösen,
0.5 dl	Weisswein	mit dem Wein kurz zu einem weichen, elastischen Teig kneten. Teig bei Raumtemperatur 1-2 Stunden ums Doppelte aufgehen lassen. Den Teig halbieren, je zu einer Rondelle von ca. 25 cm Durchmesser auswallen, auf das mit Backpapier belegte Blech legen und nochmals 30 Minuten aufgehen lassen.
Belag		
150 gr	Crème fraîche	
100 gr	Quark	
4-5 EL	Kräuter (z.B. Kerbel, Rucola, Schnittlauch usw.) gehackt	
1-2	Knoblauchzehen gepresst	
Salz, Pfeffer		Alle Zutaten verrühren und abschmecken. Auf den Teigrondellen verstreichen, dabei rundum 1-2 cm frei lassen.
100 gr	Rohschinken zerzupft	
75 gr	Gruyère gerieben	Schinken und Käse darüber verteilen.

Garnitur		
2 Handvoll	gemischte Kräuter, z.B. Kerbel, Rucola, Schnittlauch und Schnittsalat	
2-3 EL	Balsamico, nach Belieben	
wenig	Olivenöl zum beträufeln	
3-4	Eier, hart gekocht und in Scheiben geschnitten	
	Pfeffer aus der Mühle	



Backen: 15-20 Minuten in der unteren Hälfte des auf 220° vorgeheizten Ofens.

Flammkuchen herausnehmen, mit den frischen Kräutern belegen, mit Balsamico und Olivenöl beträufeln, Eier darauf verteilen, würzen und sofort servieren.

Tipp: Statt Hühnereier Wachteleier kochen, halbieren und auf dem Kuchen verteilen. Nach Belieben mit Sbrinzlocken bestreuen.

Ä Guete!

Rezeptquelle: IG UrDinkel

Dinkel

Dinkel (*Triticum aestivum* oder *triticum spelta* „Dinkel-Spelz“) ist eine Getreideart und ein enger Verwandter des heutigen Weizens. Die Dinkelpflanze hat einen deutlich längeren Halm als Weizen. Auch die Ährenspindel ist länger und dünner. Die Ähren sind bei der Reife deutlich geneigt. Der Halm und die Ähre der heute gebräuchlichen Sorten färben sich während der Ausreifung rötlich. Es gibt sehr viele Mischformen und Übergänge zwischen „modernem“ Weizen und Dinkel, weil beide in manchen Regionen gemeinsam angebaut und auch miteinander gekreuzt wurden. Dinkel wird in jüngerer Zeit wieder verstärkt angebaut. Ertragsmäßig bleibt er zwar hinter dem Weizen zurück, er verträgt jedoch raueres Klima und ist resistenter gegen Krankheiten. Dinkelkörner bleiben beim Dreschen fest im Spelz eingeschlossen. Deshalb wird er auch Spelz (englisch: spelt) genannt.