

Wildes Geschnetzel by Verena Gründel präsentiert:

Low-Carb-Flammkuchen mit Bärlauch

Das braucht ihr für 2 Portionen:

- 4 Eier
- 3/4 Päckchen Backpulver
- Salz
- 130 g Creme légère
- 100 g Frischkäse
- ca. 15 Blätter Bärlauch
- 1 EL Olivenöl
- 1 rote Zwiebel
- 150 g Katenschinken gewürfelt



So geht's:

Zu allererst heizt ihr den Backofen auf 180 Grad Umluft vor. Dann stellt ihr die Creme für den Belag her: Dafür verrührt ihr den Frischkäse (nur einen Esslöffel lasst ihr für den Teig übrig), die Creme légère, etwas Salz und das Olivenöl. Den Bärlauch wascht ihr gut und schneidet ihn in feine Streifen. Zwei Drittel des Bärlauchs rührt ihr unter die Creme. Stellt sie und den restlichen Bärlauch beiseite.

Für den Teig des Flammkuchens trennt ihr nun die Eier. Das Eiweiß schlägt ihr mit einem Rührgerät auf, bis es steif wird. Das Eigelb dagegen verrührt ihr gut mit dem Backpulver, einer Prise Salz und dem übrigen Esslöffel des Frischkäses. Hebt nun den Eischnee vorsichtig unter.

Belegt ein Backblech mit einem Bogen Backpapier und verteilt die Masse darauf. Der Teig sollte etwa einen Zentimeter dick sein. Schiebt ihn für fünf Minuten in den heißen Ofen.

Während der Teig vorbackt, bratet ihr den Katerschinken in einer Pfanne leicht knusprig an. Die Zwiebel schält ihr und schneidet sie in Ringe. Holt nun den Teig aus dem Ofen und verteilt die Bärlauchcreme vorsichtig darauf. Darüber streut ihr zuerst den gebratenen Schinken und dann die Zwiebelringe. Schiebt den Flammkuchen nun erneut für 10 bis 15 Minuten in den Backofen. Wenn die Creme die ersten hellbraunen Stellen bekommt, nehmt ihr den Flammkuchen heraus und bestreut ihn mit dem restlichen Bärlauch – lasst es euch schmecken.

Info:

Das Schöne an Bärlauch ist, dass er den Blutkreislauf in Schwung bringt. Reich an Eisen hilft er bei der Bildung neuer roter Blutkörperchen, die für den Sauerstofftransport verantwortlich sind. Gerade Frauen leiden ja oft an Müdigkeit durch Eisenmangel. Toll an dem Flammkuchen ist aber auch, dass er komplett auf Mehl verzichtet. Schließlich hat Mehl bis auf die Kohlehydrate keine Nährwerte. Eier, die hier vor allem das Mehl ersetzen, dagegen schon – schließlich sollte aus ihnen eigentlich mal neues Leben entstehen. Eine ganze Menge Proteine, Vitamin A, Vitamin E und Beta-Carotin gehören zu den Vorteilen der Eier. Außerdem sind sie eine der wenigen natürlichen Nahrungsquellen für Vitamin D – und das macht schließlich glücklich!

Nährwerte pro Portion:

- Brennwert: 500 kcal
- Protein: 38 g
- Kohlenhydrate: 7 g
- Fett: 35 g

<https://wildesgeschnetzel.wordpress.com/2015/04/29/low-carb-flammkuchen-mit-barlauch>