



LACHS-FLAMMKUCHEN

Zutaten für 2 Portionen

- 250 g Mehl
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 2,5 EL Öl
- 100 ml Wasser
- 1 Eigelb
- 1 Prise Salz
- 100 g Schmand
- 50 g Crème fraîche
- 150 g Lachsaufschnitt
- frischer Dill

Zubereitung

In das Mehl unter Rühren schrittweise warmes Wasser geben. Anschließend Öl und Eigelb in den Teig einarbeiten, mit Salz abschmecken und in zwei Hälften teilen. Jeweils in Frischhaltefolie wickeln und etwa eine halbe Stunde lang ziehen lassen.

Anschließend den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (Umluft 200 °C) vorheizen und die beiden Teighälften rund ausrollen. Die Flammkuchen werden besonders knusprig, wenn der Teig schön elastisch ist und dünn ausgerollt wird.

Den Schmand mit der Crème fraîche vermengen und gleichmäßig auf den Flammkuchen verteilen. Mit Pfeffer und Salz verfeinern und für etwa 15 Minuten in den Ofen schieben.

Anschließend Dill feinschneiden und mit dem Lachs auf dem knusprigen Flammkuchen verteilen und halbieren.

Führe Dein Kind langsam an das Thema Fisch heran und biete ihm den Lachs so an, dass es seinen Teil des Flammkuchens selbst damit belegen kann. Weil es auf diese Weise selbst entscheiden kann, ob und wie viel es von dem Fisch probieren möchte, wird er für Dein Kind besonders interessant.

TIPP

Lachs ist reich an Vitamin B12 und Folsäure. Diese Spurenelemente sind vor allem für die Blutbildung sehr wichtig. Im Optimalfall tummelt er sich im Wechsel mit anderen Fischarten ein- bis zweimal wöchentlich auf dem Speiseplan Deiner Familie.

Nährwertangaben pro Portion

1.484 kcal, 34,1 g EW, 65,8 F, 187,8 g KH, 1,2 BE