



*Tipps und  
Informationen  
für ihre  
Flammkuchenparty*

## Inhaltsverzeichnis

Allgemeine Tipps.....	4
Insider .....	8
Vorbereitung Gemüse.....	9
Vorbereitung Obst (süße Varianten).....	10
Vorbereitung Gewürze und Kräuter .....	10
Flambieren .....	11
Käse .....	11
Tierisch .....	12
Sonstige Zutaten, je nach vorgesehenen Varianten .....	12
Creme als Basis.....	13
Tipps zum Belegen – Weniger ist Mehr .....	14
Rezeptanregungen .....	15
Herzhafte Varianten.....	16
Vegetarisch .....	18

Süße Varianten.....	18
Mengenangaben .....	19
Traditionelles Flammkuchenessen.....	20
Impressum .....	21

## Allgemeine Tipps

Grundlegend sollen ihnen die folgenden Tipps erste Orientierung und Hilfe sein, wenn sie noch nicht so geübt oder erfahren beim Flammkuchenbacken mit einem Holzbackofen sind. Wir möchten ihnen mit dieser Information aber auch zeigen, wie vielfältig die Möglichkeiten sind, mit denen sie leckere und individuelle Flammkuchen “zaubern” und ihre Familie oder ihre Gäste begeistern und verwöhnen können.

Die Mengenangaben und Praxistipps stammen alle aus unserer Flammkuchen-Catering-Erfahrung, von einigen tausend gebackener Flammkuchen und hunderten zufriedener Gäste und Gastgeber, bei denen wir zu Gast sein durften.

### **1. Wie viele Gäste - wie viele Flammkuchen?**

Kunden die Flammkuchenofen mieten oder uns für ein Catering buchen und von den Mengen her noch nicht so erfahren sind denken, dass die Flammkuchen ja so dünn sind und jeder Gast mindestens zwei oder drei Flammkuchen isst.

Fakt ist: Bei unseren Flammkuchen-Caterings hat es noch keine Gesellschaft/ Gruppe geschafft, uns “leer zu essen”- also so viel zu Essen, dass es keine leckeren Flammkuchen mehr gab und ein Gast hungrig bleiben musste.

Ausgehend von der bei uns angebotenen Flammkuchengröße - Rund ca. 28 cm Durchmesser. Bei unseren zahlreichen Catering-Aufträgen für private Auftraggeber und Unternehmen hat sich folgende Faustformel bewährt:

Je Größer die Personenanzahl bei einer Feier ist, desto kleiner wird der Multiplikator “Flammkuchen pro Person”.  
In der Praxis:

Bis 20 Personen - (Multiplikator) x 2,00 -2,5 Flammkuchen/Person

Bis 40 Personen - (Multiplikator) x 2,0 Flammkuchen/Person

Bis 70 Personen - (Multiplikator) x 1,5 Flammkuchen/Person

Ab 70 Personen - (Multiplikator) x 1,3 Flammkuchen/Person

Zu Bedenken ist dabei, dass es meist Salat zu den Flammkuchen oder ein Salatbuffet gibt. Vielleicht gab es am Nachmittag schon Kaffee und Kuchen oder, nach dem Flammkuchenessen, einen Nachtisch.

## ***2. Allergien/Unverträglichkeiten***

Immer mehr Menschen haben mit Allergien oder Unverträglichkeiten zu kämpfen. Lactoseintoleranz und Glutenunverträglichkeit sind heute weiter verbreitet als mancher denkt. Allergiker reagieren u.a. auch auf Muskatnuss, Nüsse und einiges mehr. Zumindest den Gästen mit Lactoseintoleranz können sie eine Alternative anbieten: Besorgen sie eine (fertig) gewürzte Tomatensoße und verwenden diese anstelle der normalen Creme als Basis für den Flammkuchen. Sie sind dann schon mal vorbereitet, falls jemand danach fragt.

## **2. Backtemperatur/Holzbackofen anfeuern:**

Damit der Holzbackofen die richtige Hitze und ausreichend Glut hat, sollten sie ca. 1 Stunde bevor sie mit dem Backen beginnen möchten, anfangen einzuheizen. Zudem benötigen die Schamottesteine auf denen gebacken wird eine gute Hitze.

Wie einfach man/frau unsere Holzbacköfen anfeuern kann, finden sie in unserem kleinen Videotutorial im Internet > <http://vimeo.com/46281649> <

Unsere Holzbacköfen sind alle mit einem Thermometer in der Türe des Backraums ausgestattet. An ihnen lässt sich ziemlich zuverlässig die Temperatur, die im Innenraum herrscht, ablesen. Wenn sie unsere Holzbacköfen richtig anheizen, steigt das Thermometer auch mal locker über die 500 Grad-Anzeige.

Keine Sorge, der Holzbackofen ist aus robustem Kesselstahl, der auch diesen hohen Temperaturen standhält. Natürlich sind diese zu Hoch um darin Flammkuchen zu backen. Dafür werden sie mit einer schönen und ausreichend großen Glut belohnt. Wenn sie längere Zeit backen möchten, brauchen sie nur ab und zu kleinere Holzstücke nach zu legen. Achten sie aber darauf, dass ihre Flammen nie ganz erlöschen - es könnte sonst einige Zeit (nur) rauchen, bevor ihre nachgelegten Holzstücke anfangen zu brennen. Holz brennt im Regelfall erst ab einer Temperatur von ca. 420 Grad.

Legen sie jetzt kein Holz mehr nach und beobachten sie das Thermometer, wie die angezeigte Temperatur langsam zurück geht. Wenn sie Flammkuchen mit dem typischen, sehr dünnen Boden zubereiten möchten, backen sie idealerweise zwischen 300°-350°. Die Flammkuchen benötigen dann, auch abhängig von der Menge der Beläge, ca. 3-4 Minuten. Bei unserem Flammkuchen-Catering arbeiten wir bei einer Temperatur von 420°-450° - dann benötigen die Flammkuchen nur ca. 2-2,5 Minuten bis sie kross sind. Aber Vorsicht: Sie brauchen schon einiges an Übung um bei diesen hohen Temperaturen zu backen. Eine halbe Minute nicht aufgepasst und die Flammkuchen sind komplett verbrannt!

**IMMER gilt:** Wer am Holzbackofen backt, darf sich nicht ablenken lassen und führt am besten auch kein „kurzes Schwätzchen“ mit Freunden und Gästen.

Weitere Tipps und Kniffe aus der Praxis erhalten sie wenn sie einen unserer Holzbacköfen mieten - oder sie besuchen einen unserer Workshops

> <http://flammkuchenmobil.eu/index.php/holzbackofen-mieten/flamm-workshop> <

## Insider

**Mehl muss sein:** Die Unterseite/der Boden der Teiglinge/Flammkuchen muss vor dem Belegen mit Mehl bestäubt werden, da sonst die Flammkuchen beim einschieben/einschießen in den Ofen nicht von der Schaufel gleiten und festkleben – echt Übel. Oder die Flammkuchen backen an die heißen Schamottesteine – auch nicht angenehm zu handhaben.

**Zwiebel:** Damit sie gleichmäßige und dünne Scheiben erhalten, sollten sie diese besser mit dem Gemüsehobel hobeln, als mit einem Messer scheiden. Sie können aber natürlich auch gewürfelte Zwiebeln bereit stellen. Die Zwiebeln anschließend mit einer Prise Salz bestreuen, untermischen und ziehen lassen. Dabei verlieren die Zwiebeln Feuchtigkeit und schmecken dann, bei kurzer Backzeit, weicher und angenehmer.

Bei unseren Rezeptbeispielen, Anregungen und Zutaten für die Flammkuchen orientieren wir uns an den „üblichen“ Flammkuchenvarianten. Leider ist man, selbst in einigen Flammkuchenrestaurants, der Meinung dass es 30, 40 oder 50 Varianten auf der Speisekarte geben sollte. Dabei finden sich dann leider auch sinn- besser geschmacksfreie Varianten wieder.

Unser Credo ist ganz klar: *Besser höheren Wert auf den Geschmack, die Herkunft und die Qualität der verwendeten Zutaten legen. Ihre Gäste werden es schätzen.*



## Vorbereitung Gemüse

**Gemüse allgemein:** Sie sollten das Gemüse in der Vorbereitung eher in kleinere Stücke schneiden, als zu groß.

- *Zwiebel* siehe oben
- *Lauch, Lauchzwiebel/Frühlingszwiebel* o.ä. in schmale Ringe
- *Paprika* in kleine Würfel
- *Spargel* in kurze Stücke schneiden. Apropos Spargel – der schmeckt natürlich frisch am besten, sofern Saison ist. Spargel muss grundsätzlich vorgegart werden. Mein „Geheimtipp“: Den dünneren, grünen Spargel in der Länge dritteln oder halbieren und mit ganz wenig Olivenöl in der Pfanne, bissfest, kurz anbraten – lecker. Außerhalb der Saison geht (zur Not) auch der vorgekochte weiße Spargel aus dem Glas
- *Weißkraut/Spitzkraut/Sauerkraut* lecker selbst gekocht oder fertig gekauft
- *Kartoffeln* gegart, in dünnen Scheiben
- *Blattspinat* gegart, kurz gebraten oder (aufgetaut) als Tiefkühlware, mit etwas Muskatnuss gewürzt
- *Champignon* in dünne Scheiben geschnitten oder gehobelt
- *Bärlauch* frisch, gerupft
- *Ruccola* frisch, gerupft

Die Aufzählung an Gemüse- und nachfolgenden Obstsorten, die sie als Belag auf Flammkuchen verwenden können, ist natürlich nicht vollständig, sie soll nur ihre Fantasie anregen. Denken sie einfach an die kurze Garzeit im Holzbackofen und dass Flammkuchen traditionell „aus der Hand“ gegessen werden.

## Vorbereitung Obst (süße Varianten)

- *Apfel* in sehr dünne Spalten geschnitten, besser noch gehobelt
- *Birne* in sehr dünne Scheiben geschnitten, besser noch gehobelt
- *Banane* in dünne Scheiben geschnitten
- *Frische Feigen*, geschält und grob zerkleinert
- *Kernlose Trauben*, halbiert
- *Erdbeeren in der Saison*, halbiert
- *Himbeeren in der Saison*, halbiert

## Vorbereitung Gewürze und Kräuter

- *Schnittlauch* in kleinen Ringen
- *Petersilie* gehackt
- *Knoblauch* in dünnen Scheiben, oder als Knoblauchwasser, durch die Knoblauchpresse in ein kleines Glas mit Schraubdeckel gepresst, mit kaltem Wasser aufgesetzt, geschüttelt und ziehen lassen
- *Kräuter der Provence*, am sinnvollsten als fertige Kräutermischung.
- *Chili* als Flocken aus der Chilimühle, oder wer es schärfer mag, frisch in dünne Ringe geschnitten
- *Muskatnuss* frisch gerieben für die herzhaftere Creme
- *Pfeffer* aus der Mühle

Nach unserer Erfahrung eignet sich eingelegtes Obst weniger als Belag, da es sehr viel Feuchtigkeit enthält und dadurch der sehr dünne Flammkuchenteig aufweicht.

## Flambieren

Die süßen Varianten werden gerne, natürlich nur für Erwachsene, nach dem Backen flambiert. Es braucht etwas Übung, aber im Laufe der Zeit gelingt ihnen das sicher auch. Reine Geschmacksache, ist dabei

- *Calvados (Apfelbranntwein, ca. 40-45% Volumenprozent)*
- *Grand Marnier (Likör aus Bitterorangen und Cognac, ca. 40% Volumenprozent)*

**Tip:** Der Alkohol brennt leichter, wenn er in der Flasche oder in einem geeigneten Behältnis vorgewärmt wird.

## Käse

Hier können sie ihren Vorlieben nachgeben und verschiedenste Sorten verwenden. Meiner Meinung nach, sollte zur Auswahl auch immer eine „kräftige“ Sorte dabei sein, das hat z.B. beim Flammkuchen „Straßburger-Art“ Tradition.

- *Emmentaler, Edamer, Gouda, Allgäuer Käse und Andere* gerieben.
- *Camembert* in dünneren Scheiben.
- *Munsterkäse* (sehr kräftig, geschmacks- und geruchsintensiv) in dünneren Scheiben.
- *Feta* (original vom Schaf) in Würfeln.
- *Weißkäse* (Art Feta aber aus Kuhmilch) in Würfeln.
- *Ziegenkäse* „rolle“ (eignet sich auch als Nachtschvariante) in dünnen Scheiben.

## Tierisch

- *Geräucherter Speck*, fertig in Stücken/Würfeln (meist hoher Fettanteil).
- *Geräucherter Schinken*, fertig in Stücken/Würfeln (verwenden wir ausschließlich).
- *Hühner-/Putenbrust* gegart, fertig in Scheiben, kleinere Stücke.
- *Roastbeef* in dünnen Scheiben, kleinere Stücke.
- *Serranoschinken* hauchdünn geschnitten.
- *Lachs geräuchert oder frisch*, aufgeschnitten in Scheiben.
- *Scampis o.ä.* gegart ohne Schale.

## Sonstige Zutaten, je nach vorgesehenen Varianten

- *Pesto* (stellen wir am liebsten selbst her)
- *Meerrettich*
- *Zucker*
- *Zimt*
- *Nußnougatcreme*
- *Honig*
- *Nüsse, Mandeln, Pistazien* fein gehackt

## Creme als Basis

Für eine leckere Creme als Basis für alle Flammkuchen, gibt es unzählig viele Rezepte, teils auch „geheime“. Beliebte sind Creme fraiche, Sauerahm oder/und Schmand. Bitte keine „Light“ oder „kalorienreduzierten“ Produkte verwenden, die verwässern beim Backen und den fertigen Flammkuchen fehlt es, meiner Meinung nach, an Geschmack. Creme fraiche und z.B. Schmand können auch nach Belieben gemischt werden.

### ***Herzhafte Creme für traditionelle Flammkuchen, klassisch, vegetarisch***

- Creme fraiche/Schmand gewürzt mit Salz, weißem Pfeffer und Muskatnuss. Vorsicht mit dem Salz – die Creme soll nicht wirklich salzig schmecken, da z.B. der gerauchte Speck/Schinken und die vorbereiteten Zwiebeln auch salzig sind.

### ***Herzhafte Creme für frischen oder geräucherten Lachs oder Scamips***

- Creme fraiche/Schmand gewürzt mit Salz, weißem Pfeffer, OHNE Muskatnuss, dafür kräftig mit Meerrettich abgeschmeckt.

### **Süße Creme** für den Nachtisch muss separat angerührt werden - Keine herzhafte Creme verwenden!!

- Creme fraiche/Schmand leicht gezuckert. Dabei nicht zu viel Zucker verwenden, da das Obst vor dem Backen nochmals mit Zucker bestreut wird und im Backofen karamellisiert.

## Tipps zum Belegen – Weniger ist Mehr

Beim Bestreichen der Flammkuchenböden mit der Creme, ca. 1-1,5 cm ringsum am Rand frei lassen. Im heißen Backofen verläuft die Creme und wenn sie sie bis zum Rand gestrichen haben, verklebt/verbrennt sie auf dem Schamottestein, oder tropft auf den Boden herunter, wenn sie den fertig gebackenen Flammkuchen aus dem Ofen nehmen. Außerdem kann man die einzelnen Flammkuchenstücke zum Essen nicht so gut mit der Hand aufnehmen.

Gäste die noch nicht oder nicht so oft klassische Flammkuchen gegessen haben, oder Gastgeber die es „zu gut“ meinen, belegen oft die Flammkuchen falsch. Zuviel verschiedene Topings/Zutaten, oder was noch viel schlimmer ist, viel zuviel an Menge auf einem Flammkuchen. Im Gegensatz zu einer Pizza mit dickerem Boden aus Hefeteig, ist der klassische Teigling eines Flammkuchen nur wenige Millimeter dick. Die Folge dabei:

1. Der Flammkuchen lässt sich schwerer mit der Schaufel einschießen
2. Bei Bedarf ist er schwerer im Ofen zu drehen
3. Durch die kurze Backzeit, garen die verschiedenen Beläge nicht richtig
4. Die einzelnen Aromen kommen nicht richtig zur Geltung

Ein Flammkuchen wird deshalb immer „übersichtlich“ belegt. Das hat nichts mit Geiz zu tun, sondern mit gutem Geschmack. Man/Frau kann ja ein paar Stücke Flammkuchen mehr essen. Keiner muss bereits nach einem Flammkuchen satt sein.

## Rezeptanregungen

Grundsätzlich lässt sich ein Flammkuchen mit (fast) allen angebotenen Toppings in Kombination belegen. So findet jeder seinen „Lieblings-Flamm“.

Die einzigen „geht gar nicht“ Kombinationen, sind z. B. Lachs mit gerauchtem Schinken/Speck, oder Scampis mit Käse.

Als Gastgeber der Flammkuchenparty gibt es zwei Möglichkeiten:

1. Sie belegen verschiedene Varianten vor, oder
2. lassen ihre Gäste die Flammkuchen selbst belegen.

Bei der ersten Möglichkeit haben sie die Mengen, oder wieviel auf die Flammkuchen kommt, im Griff.

Bei der zweiten Möglichkeit sollten sie folgendes beherzigen:

Bieten sie alles in Buffetform an. Weisen sie ihre Gäste dann aber ruhig auf die Regel „Weniger ist Mehr“ hin. Wenn sie dies nicht beherzigen, kann es schnell passieren, dass einige angebotene Toppings innerhalb kurzer Zeit vergriffen sind. Beim Einkauf lässt sich nicht immer alles genau vorkalkulieren.

## Herzhafte Varianten

Tip: Die herzhaften Flammkuchen mit Knoblauch/Knoblauchwasser, Chili/Chiliflocken nach Gusto würzen.

### **Klassischer Flammkuchen**

Creme, ger. Schinken/Speck, Zwiebel

### **Klassischer Flammkuchen, gratiniert**

Creme, ger. Schinken/Speck, Zwiebel, Käse

### **Gruß vom Förster**

Creme, ger. Schinken/Speck, Champignon, nach dem Backen mit Schnittlauch/Petersilie bestreuen

### **Straßburger-Art**

Creme, ger. Schinken/Speck, Zwiebel, Munsterkäse

...

Creme, Huhn/Pute, Gemüse

...

Creme, Roastbeef, Zwiebel



### **Filderlinie**

Creme, ger Schinken/Speck, Kraut, etwas Kümmel

...

Creme, Kartoffelscheiben, ger. Schinken/Speck, Käse

### **Serrano**

Nur Creme auf den Boden zum Backen. Wenn der Boden kross ist, herausnehmen und mit Serranoschinken und Ruccola belegen.

### **Lachsvarianten**

Creme, Lachs, Blattspinat

...

Creme, Lachs, Spargel

...

Creme, Lachs, Frühlingszwiebel

### **Scampi**

Creme, Scampi, Knoblauch oder ein paar Kleckse Pesto, wahlweise frische Kräuter nach dem Backen aufstreuen.

## Vegetarisch

Crème, Weißkäse/Feta, Lauch/Früblingszwiebel, Paprika und nach dem Backen mit „Kräutern der Provence“ bestreuen.

...

Crème, Weißkäse/Feta, Blattspinat, Knoblauch

## Süße Varianten

### Der Klassiker

Süße Crème, Apfel/Birne, mit Zucker und Zimt bestreuen und backen. Anschließend evtl. flambieren.

### Goschaschlecker (schwäbisch) – beliebt bei Alt und Jung

Süße Crème mit Bananenscheiben backen. Nußnougatcrème sollte angewärmt werden, damit sie fließt. Nach dem Backen eine Gabel in Nußnougatcrème tauchen, herausziehen und in Fäden über dem Flammkuchen verteilen.

...

Süße Crème mit halbierten Trauben backen. Anschließend Nußnougatcrème wie oben.

...

Süße Crème, Ziegenkäse, Feigen. Anschließend mit (wenig) Honig beträufeln.

Tipp: Bei den süßen Varianten bringen Nüsse oder Pistazien den Crunch.

## Mengenangaben

Die nachfolgend angeführten Mengenangaben sind nur Annäherungswerte, absolut unverbindlich für die private Flammkuchenparty und entsprechen nur der kalkulatorischen Orientierung, wie sie für unser professionelles Flammkuchen-Catering Anwendung finden. Wir sind es gewohnt, z.B. die Creme sehr gleichmäßig aufzustreichen, die Toppings abwechslungsreich, optisch ansprechend und geschmacklich aufeinander abgestimmt, zu verteilen.

Sie sollten davon ausgehen, dass sie bzw. ihre Gäste in den Positionen Creme und ger. Schinken/Speck erheblich mehr verbrauchen – ebenso wenn sie Lachs anbieten.

Die ca. Angaben gelten jeweils für 1 Flammkuchen wie wir sie unseren Gästen anbieten, Rund mit einem Durchmesser ca. 28 cm.

Crème fraîche	ca. 50 Gramm	Weißkäse (Art Feta)	ca. 40 Gramm
Emmentaler/Edamer	ca. 30 Gramm	Champignon (gehobelt)	ca. 20 Gramm
Ger. Schinken/Speck	ca. 35 Gramm	Blattspinat	ca. 70 Gramm
Paprika Bunt	ca. 50 Gramm	Lachs	ca. 50 Gramm
Lauch/Frühlingszw.	ca. 60 Gramm	Apfel/Birne (gehobelt)	ca. 70 Gramm
Zwiebel	ca. 30 Gramm		

## Traditionelles Flammkuchenessen

In der Tradition des Flammkuchenessens genießt man die frischen Flammkuchen in gemütlicher Runde zusammen mit Gästen und Freunden.

Dabei geht es nicht darum, dass sich Jeder seinen Teller nimmt und isst, sondern um das gemeinschaftliche Essen.

Klassisch wird der aufgeteilte Flammkuchen auf einem Holzbrettchen auf der Mitte des Tisches serviert. Jeder am Tisch nimmt sich nach Belieben ein Stück. Gegessen wird dabei direkt aus der Hand - ohne Besteck.

Weitere frische Flammkuchen, gerne auch verschiedene Varianten, werden nachgereicht. So kommt Abwechslung auf die Tische und die Liebhaber der herzhaften Speck- und Zwiebel-Klassiker werden genauso zufrieden sein, wie die Gäste die vegetarische Kost bevorzugen.



*Bild links:*

*Flammkuchen mit*

*frischem Lachs und*

*grünem Spargel*

## Impressum

# Flammkuchenmobil.eu

Verantwortlicher und Herausgeber dieser Broschüre

Alexander Thumm (CfA)  
Am Maurener Berg 20  
71254 Ditzingen

Kontakt:

Tel. 07156 437 90 54  
Mobil 0173 100 85 32  
Mail: [service@flammkuchenmobil.eu](mailto:service@flammkuchenmobil.eu)  
Web: [www.flammkuchenmobil.eu](http://www.flammkuchenmobil.eu)



<https://facebook.com/Flammkuchenmobil>

Copyright für alle Inhalte und Bilder liegen beim Herausgeber.