

# einfach, lecker & preiswert

## Flammenkuchen – blitzschnelle Liebeserklärung

Nach einem stressigen Arbeitstag, einem kräfteaubenden Fitnessprogramm oder ganz einfach nach einem ausgiebigem Spaziergang in der Natur ist ein Flammenkuchen eine der schönsten Liebeserklärungen – an sich selbst oder an seine Liebsten. Er gelingt immer und ist im Nu zubereitet.

**Einfach zubereitet, für 3-4 Personen:**

**1 Kuchenteig (z.B. Vollkorn im Migros) rechteckig oder rund, ausgewählt**

Mit dem Backtrennpapier auf das Blech legen, mit der Gabel mehrmals einstechen und einige Minuten im Kühlschrank kühl stellen.

**250 g QimiQ (Migros oder Coop erhältlich), zimmerwarm**

QimiQ glatt rühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Masse auf dem Teig verteilen, Rand ca. 1 cm frei lassen.

**2 Zwiebeln oder 2 Peperoncini**

In feine Ringen bzw. in feine Streifen schneiden und auf die QimiQ Masse verteilen.

**Rund 100 g Speckwürfel**

darüber verteilen

☞ Bei 220°C in der unteren Ofenhälfte ca. 20 Minuten backen.

**Tipp:**

Nach Belieben Kräuter, Oliven und/oder Kapern dazu geben.

Der Flammenkuchen lässt sich in beliebig vielen Variationen zubereiten.

So lassen sich auch Thon (Baskenland), Salami (Piemont), Sardellen (Toscana) oder Schinken (Normandie) verwenden.

Ami Gerber (1968), Muri bei Bern

