

FLAMMKUCHEN MIT GRÜNEM SPARGEL



ZUTATEN (für 4 Portionen)

- 200 g Mehl
- 3 EL Olivenöl
- 1 Eigelb
- 1 TL Salz
- 100 ml warmes Wasser
- 160 g Frischkäse
- 40 g Schmand
- 5 Prisen Pfeffer aus der Mühle
- 80 g gewürfelter Speck
- 200 g Grüner Spargel
- ½ Bund Frühlingslauch

NÄHRWERTE

PRO 100 GRAMM

- 265 kcal
- 8 g Eiweiß
- 17 g Fett
- 22 g Kohlenhydrate

Zeitaufwand: 50 Minuten

ZUBEREITUNG

1. Für den Teig das Mehl mit 3 EL Olivenöl, 1 Eigelb, ½ TL Salz mit 100 ml warmem Wasser zu einem glatten Teig verkneten. Die Teigkugel mit Öl bestreichen, in Klarsichtfolie einwickeln und 30 Minuten ruhen lassen.
2. Für die Sauce den Frischkäse mit Schmand, 4 g Salz und 3 Prisen Pfeffer verrühren.
3. Für den Belag die Enden des grünen Spargels abschneiden, ca. 3 cm, schälen und den Spargel der Länge nach halbieren. Den Frühlingslauch waschen, trocknen und in feine Ringe schneiden.
4. Nun den Teig dünn ausrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit der Sauce bestreichen, 40 g Speckwürfel darauf verteilen, den Spargel gleichmäßig darauf anrichten und die restlichen Speckwürfel darüberstreuen.
5. Nun im vorgeheizten Ofen bei 190 °C Ober- und Unterhitze für 25–30 Minuten backen.
6. Nach dem Backen die Frühlingslauchringe darüberstreuen und den Flammkuchen servieren.



REISER RÄT

Für einen besonders knusprigen Teig können Sie das Backblech mit vorheizen und den Flammkuchen auf der untersten Schiene backen.

