

SPARGEL-FLAMMKUCHEN



ZUTATEN FÜR 2-3 PERSONEN

FÜR DEN HEFETEIG:

300 g Mehl, Typ 550

2/3 Pkt. frische Hefe

1 TL Salz

150 ml lauwarmes Wasser

3EL Olivenöl

FÜR DEN BELAG:

200 g weißer Spargel

**250 g grüner Spargel
(dünne Stangen)**

Salz, Zucker

100 g Frischkäse

100 g Sauerrahm

**1 Handvoll frische Kräuter
(z.B. Petersilie,**

**Schnittlauch, Pimpinelle,
Kresse)**

Salz, Pfeffer

**50 g Schinkenwürfel
etwas Olivenöl**

Hefe in etwas Wasser auflösen und 10 Min. stehen lassen.

Alle Zutaten mischen, zu einem glatten Teig verkneten und zugedeckt für 10 Min. an einem warmen Ort gehen lassen.

In der Zwischenzeit den weißen Spargel schälen, in mundgerechte Stücke schneiden und mit etwas Salz und Zucker ca. 12 Min. kochen. Den grünen Spargel im unteren Drittel schälen und die ganzen Stangen etwas später ebenfalls ins Kochwasser geben.

Frischkäse und Sauerrahm mit den geschnittenen Kräutern vermischen und nach Belieben salzen und pfeffern.

Den Teig auf einem Backblech sehr dünn ausrollen.

Frischkäsemischung auf den Teig streichen, Schinkenwürfel darüber streuen, den grünen Spargel längs auf den Flammkuchen legen und dazwischen die weißen Spargelstücke verteilen.

Ein paar Spritzer Olivenöl darüber gießen und bei 180 °C (Umluft) 20 Min. backen.

regionaler
Genuss!


Schlohs
Spargelhof

Thorsten und Friederike Schloh · Viehweg 7 · 27367 Hellwege
04264 - 84 222 · 04264 - 84 223
info@schlohs-spargelhof.de · www.schlohs-spargelhof.de