



Flammkuchen mit Spargel und Speck

dazu gemischter Blattsalat



20-30min



2 Personen

Was wäre der Frühling ohne Spargel? Wusstest du, dass man die zarten grünen Stangen sogar roh verzehren kann? Einen Teil servierst du knackig-frisch im Salat, die übrigen Spargelstangen werden mit würzigem Speck und Crème fraîche auf Flammkuchenteig gebacken. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 250g grüner Spargel
- 1 Becher Crème fraîche ⁷
- 1 Packung Flammkuchenteig ¹
- 1 Packung Baconstreifen
- 50g gemischter Salat

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und Backblech
- Sparschäler

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 732kcal, Fett 43.0g, Kohlenhydrate 64.0g, Eiweiß 20.4g



1. Spargel vorbereiten

Das Backblech mit dem Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Den **Spargel** am unteren Drittel schälen und schräg in 2-3cm Stücke schneiden.



2. Dressing anrühren

Aus je 1EL Olivenöl, Essig und Wasser ein **Dressing** anrühren und nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. **Tipp:** Wer mag, kann statt Wasser auch Apfelsaft verwenden.



3. Crème fraîche würzen

Die **Crème fraîche** mit 1TL Olivenöl glatt rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



4. Teig belegen

Den **Teig** mit dem Papier nach unten auf einem großen Brett ausrollen und gleichmäßig mit der **Crème fraîche** bestreichen. Den **Speck** und ca. $\frac{3}{4}$ des **Spargels** darauf verteilen und den **Teig** vorsichtig auf das heiße Backblech ziehen.



5. Flammkuchen backen

Den **Flammkuchen** in ca. 15Min. im Ofen goldbraun backen.



6. Salat fertigstellen

Den **Salat** und den **restlichen Spargel** kurz vor dem Servieren mit dem **Dressing** vermengen. Den **Flammkuchen** nach Belieben in Stücke schneiden und mit dem **Salat** servieren.