



## Flammkuchen mit Spargel und Speck

dazu gemischter Blattsalat



20-30min



3-4 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

- 500g grüner Spargel
- 2 Becher Crème fraîche <sup>7</sup>
- 2 Packungen Flammkuchenteig <sup>1</sup>
- 2 Packungen Baconstreifen
- 100g gemischter Salat

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen und 2 Backbleche
- 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 743kcal, Fett 44.2g, Kohlenhydrate 63.9g, Eiweiß 20.4g



### 1. Spargel vorbereiten

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



### 2. Dressing anrühren

Aus je 2EL 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 1EL Olivenöl glatt rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 4. Teige belegen

Die **Teige** mit dem Papier nach unten z. B. auf zwei großen Brettern ausrollen und gleichmäßig mit der **Crème fraîche** bestreichen. Den **Speck** und ca.  $\frac{3}{4}$  des **Spargels** darauf verteilen und die **Teige** vorsichtig auf die heißen Backbleche ziehen.



### 5. Flammkuchen backen

Die **Flammkuchen** in ca. 15Min. im Ofen goldbraun backen. Nach der Hälfte der Zeit die Position der Bleche tauschen.



### 6. Salat fertigstellen

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