



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!

- 500g grüner Spargel
- 2 Becher Crème fraîche ²
- 2 Pck. Flammkuchenteig ¹
- 2 Pck. Speckwürfel
- 100g gemischter Salat

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- Backofen und 2 Backbleche
- Sparschäler

Allergene
Gluten (1), Milch (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 791kcal, Fett 49.2g,
Kohlenhydrate 63.7g, Eiweiß 21.6g



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.



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.



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



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. **¾ des Spargels** darauf verteilen und die **Teige** vorsichtig auf die heißen Backbleche ziehen.



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



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.