



Flammkuchen mit Spargel und Speck

dazu gemischter Blattsalat



20-30min



4 Portionen

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 ²
- 2 Pck. Flammkuchenteig ¹
- 2 Pck. Speckwürfel
- 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 (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 794kcal, Fett 49.4g, Kohlenhydrate 61.4g, Eiweiß 21.1g



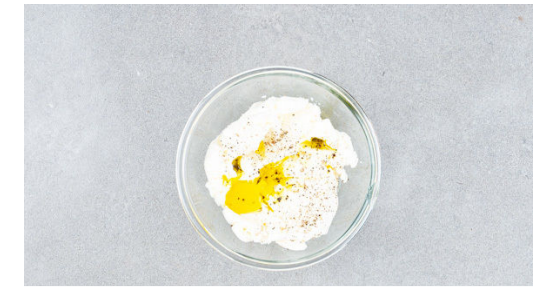
1. Spargel vorbereiten

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. **¾ 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.