



Flammkuchen mit Spargel und Speck

mit Crème fraîche und Pinienkernen



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, Crème fraîche und Pinienkernen auf Flammkuchenteig gebacken. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 2 Packungen grüner Spargel
- 3 Becher Crème fraîche 7
- 2 Packungen Flammkuchenteig 1
- 2 Packungen gewürfelter Speck
- 50g Pinienkerne
- 2 Packungen gemischter Salat

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer 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 806kcal, Fett 49.7g, Kohlenhydrate 60.7g, Eiweiß 19.4g



1. Spargel vorbereiten

Die Backbleche mit dem Backofen auf 220°C Ober-/Unterhitze 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. **3/4 des Spargels** darauf verteilen und die **Teige** vorsichtig auf die heißen Backbleche ziehen. Die **Flammkuchen** 15-20Min. im Ofen goldbraun backen. Nach der Hälfte der Zeit die Position der Bleche tauschen.



5. Pinienkerne mitbacken

In den letzten 3-4Min. der Backzeit die **Pinienkerne** auf dem **Flammkuchen** verteilen und mitbacken.



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.