



## 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!



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

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- Backofen und 2 Backbleche
- Sparschäler

## Allergene

### 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 1 EL 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.