



Flammkuchen mit Spargel und Speck

mit Crème fraîche und Pinienkernen



20-30min



2 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

- 1 Packung grüner Spargel
- 2 Becher Crème fraîche 7
- 1 Packung Flammkuchenteig 1
- 1 Packung gewürfelter Speck
- 25g Pinienkerne
- 1 Packung gemischter Salat

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und Backblech
- Sparschäler

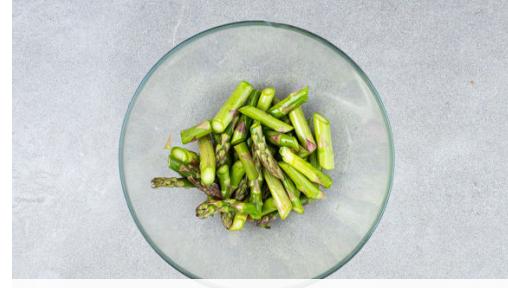
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 899kcal, Fett 59.1g, Kohlenhydrate 61.9g, Eiweiß 20.1g



1. Spargel vorbereiten

Das Backblech mit dem Backofen auf 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den **Spargel** am unteren Drittel schälen und schräg in 2-3cm lange Stücke schneiden.



4. Teig belegen

Den **Teig** mit dem Papier nach unten auf einem großen Brett ausrollen und gleichmäßig mit der **Crème fraîche** bestreichen. Den **Speck** und ca. **3/4 des Spargels** darauf verteilen und den **Teig** vorsichtig auf das heiße Backblech ziehen. Den **Flammkuchen** in 15-20Min. im Ofen goldbraun backen.



2. Dressing anrühren

Aus je 1EL 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.



5. Pinienkerne mitbacken

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



3. Crème fraîche würzen

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



6. Salat fertigstellen

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