



Flammkuchen mit grünem Spargel

Herzhaft

TEIG

300 g Mehl, Type 550
50 g Weizengrieß
10 g frische Hefe
3 g Salz
1 EL Olivenöl
200 ml warmes Wasser

FLAMMKUCHENCREME

150 g Crème fraîche
100 g Sauerrahm
50 g Frischkäse
Salz
Pfeffer
Prise Muskat

BELAG

8–10 Stangen grüner Spargel
5 Schnittknoblauch- Stängel
100 g Haselnüsse
1 EL Olivenöl
Salz · Pfeffer
2 kleine Ziegenfrischkäse à 100 g

❶ Backofen auf die höchste Stufe (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

❷ Mehl, Grieß, Hefe, Salz, Öl und Wasser mit den Knethaken zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Aus dem Teig 4 Kugeln formen und auf einem bemehlten Brett, abgedeckt über Nacht im Kühlschrank gehen lassen.

❸ Flammkuchencreme: Alle Zutaten miteinander verrühren und dezent würzen.

❹ Belag: Das untere Drittel des Spargels schälen. Spargel schräg in feine Scheiben schneiden und in einer Schüssel mit Salz, Pfeffer und Olivenöl 5 Minuten marinieren. Schnittknoblauch fein schneiden, Haselnüsse grob hacken.

❺ Teig auf bemehlter Arbeitsfläche dünn ausrollen (Teig vor dem Ausrollen nicht mehr kneten!), auf ein leicht bemehltes Backblech legen und mit der Creme dünn bestreichen. Spargel und Schnittknoblauch darauf verteilen. Ziegenkäse in Stücke zupfen und darüber streuen. Nüsse darüber streuen. Im Backofen (untere Einschubleiste) in 4–8 Minuten knusprig backen.

☆ Leicht | 4 Portionen

🕒 Zubereitungszeit: 30 Minuten + Zeit zum Gehenlassen (über Nacht)

📊 Pro Portion: 930 kcal; 30 g E, 56 g F, 73 g KH