



Weisse Spargeln mit Parmesan und Schnittlauch

REZEPT SEITE 20

Spargel-Flammkuchen

HAUPTGERICHT FÜR 4 PERSONEN

300 g grüne Spargeln

Salz

2 rote Zwiebeln

80 g Specktranchen

200 g Crème fraîche

Pfeffer aus der Mühle

Teig:

500 g Mehl

1 TL Salz

10 g Hefe

2,5 dl Wasser, lauwarm

3 EL Olivenöl

1. Für den Teig Mehl und Salz in einer Schüssel mischen. Eine Mulde formen. Hefe im Wasser auflösen. Hefewasser und Öl in die Vertiefung geben. Alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig kneten. Bei Bedarf wenig Wasser dazugeben. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde um das Doppelte aufgehen lassen.

2. Inzwischen Spargeln im unteren Drittel schälen. Enden frisch anschneiden. In Salzwasser ca. 5 Minuten knapp weich kochen. Abgießen und gut abtropfen lassen. Zwiebeln in Ringe, Speck in Streifen schneiden.

3. Backofen auf 220 °C Umluft vorheizen. Hefeteig in 2 Portionen aufteilen und zu Kugeln formen. Teige zu ca. 5 mm dicken Rondellen auswallen. Teigrondellen auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Mit Crème fraîche bestreichen. Speck und Zwiebeln darüberstreuen. Spargeln darauf verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Im Ofen ca. 15 Minuten backen.

ZUBEREITUNG ca. 20 Minuten

+ ca. 1 Stunde aufgehen lassen

+ ca. 15 Minuten backen

Pro Person ca. 23 g Eiweiss, 34 g Fett,

← 96 g Kohlenhydrate, 3300 kJ/800 kcal

