


Leichter Spargel-Flammkuchen

Flammkuchen im Frühling? Unbedingt! Spargel passt wunderbar auf knusprig-dünnen Flammkuchen und wird mit herzhaftem Schinken lecker ergänzt.

etwa 4 Portionen

   gelingt leicht

 bis 40 Minuten



Zutaten:

Für das Backblech:

Backpapier

Teig:

300 g Weizenmehl

1 TL Salz

1 gestr. TL Zucker

175 ml Milch

Belag:

500 g grüner Spargel

2 Frühlingszwiebeln

150 g Dr. Oetker Crème légère

1 TL Salz

frisch gemahlener Pfeffer

2 EL Speiseöl, z. B.

Sonnenblumenöl

100 g geräucherter Schinken

Wie backe ich Flammkuchen mit Spargel?:

1 Gemüse vorbereiten:

Spargel waschen und im unteren Drittel schälen. Jede Stange in 4 gleich große Stücke schneiden und bis auf den Kopf längs halbieren. Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Backblech mit Backpapier belegen. Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze etwa 240 °C

Heißluft etwa 220 °C

2 Teig zubereiten:

Alle Zutaten in eine Rührschüssel geben und mit einem Mixer (Knethaken) erst auf niedrigster, dann auf höchster Stufe zu einem glatten Teig verarbeiten. Teig in 8 gleich große Portionen teilen und auf bemehlter Arbeitsfläche zu jeweils einem Rechteck (15 x 10 cm) ausrollen. 4 Teigplatten auf das Backblech legen. Die übrigen auf einen Bogen Backpapier legen.



- ③ **Belag zubereiten:**
Crème légère mit Salz und Pfeffer verrühren und auf den Teigplatten verstreichen. Frühlingszwiebeln aufstreuen und backen.

Einschub: unteres Drittel
Backzeit: etwa 12 Min.

- ④ Die anderen 4 Flammkuchen ebenso backen. Inzwischen Öl in einer Pfanne erhitzen und Spargelstücke bei mittlerer Hitze darin etwa 10 Min. braten. Spargel auf den Flammkuchen verteilen, mit Schinken belegen und warm servieren.

Tipps aus der Versuchsküche

- Zum Spargel-Flammkuchen können Sie statt geräucherten Schinken auch gekochten Schinken oder geräucherten Lachs servieren.

