

Flammkuchen mit grünem Spargel

(abgewandelt von [hier](#))

Zutaten:

- 8 g Hefe (frisch oder Trockenhefe)
- 140 g Mehl
- 2 EL (Oliven-)Öl
- Salz
- Prise Zucker
- Mehl (zum Bearbeiten)
- ca. 40 g Crème fraîche
- ca. 40 g Saure Sahne
- Milch für Konsistenz
- frisch gemahlener Pfeffer
- Muskatnuss (z.B. frisch gerieben)
- 250-300 g Spargel (grün)
- 1 Zwiebel (rot)
- 40 g getrocknete Soft-Tomaten
- 20 g Pinienkerne (optional)
- 20 g Oliven (schwarz ohne Stein)
- 2 EL Olivenöl

Zubereitung:

Für den Teig: Hefe in 70-80 ml lauwarmem Wasser auflösen. Mehl, Öl, 2 gute Prisen Salz, Zucker und die aufgelöste Hefe mit den Knethaken des Handrührers zu einem Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort etwa 50 Minuten gehen lassen.

Für den Belag: Crème fraîche, Saure Sahne und ein bisschen Milch verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Spargel abwaschen, die Enden knapp abschneiden und am unteren Drittel schälen. Im ersten Test wurden der Spargel 10 Min lang gekocht und dann ein paar Minuten zum kühlen und abtropfen abgestellt. Ggf ist das aber nicht notwendig. Spargelstangen dann z.B. schräg in 0,5 cm lange Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und in dünne Spalten schneiden. Tomaten in feine Streifen schneiden. Alles mit den Pinienkernen, Oliven und dem Olivenöl in einer Schüssel gut mischen.

Den Backofen auf 220 Grad, Umluft nicht empfehlenswert, Gas Stufe 5 vorheizen.

Den Teig kurz mit den Händen durchkneten und auf einer leicht mehl-bestreuten Arbeitsfläche zu einem sehr dünnen Fladen ausrollen. Die Teigfladen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit einer Gabel mehrfach einstechen.

Zwei Drittel der Crème fraîche darauf verstreichen. Spargelmischung darauf verteilen, die restliche Crème fraîche darüberträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Im vorgeheizten Ofen auf der unteren

Schiene etwa 15 Minuten knusprig backen.

From:

<https://lecker.notraces.net/> - **Lecker**

Permanent link:

<https://lecker.notraces.net/flammkuchen-mit-gruenem-spargel>

Last update: **2020/06/23 00:17**

