Rezept

Flammkuchen mit grünem Spargel

Ein Rezept von Flammkuchen mit grünem Spargel, am 08.10.2026

Zutaten

1	Portion Flammkuchenteig
	Salz
3 EL	Olivenöl
8	Blätter Bärlauch (falls erhältlich)
100 g	Crème fraîche
	Pfeffer
750 g	grüner Spargel
2	rote Zwiebeln
4	Stängel Estragon (oder 3-4 EL gehackter Kerbel)
150 g	Ziegenfrischkäse
100 ml	Sahne
150 g	dünn geschnittener Bayonne-Schinken

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 3 STÜCK (4-6 PERSONEN) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 560 kcal

Zubereitung

1. Den Teig wie beschrieben zubereiten und ruhen lassen. Spargel waschen, holzige Enden wegschneiden. Die Spargelstangen sehr schräg in möglichst längliche, ca. 8 mm dicke Scheiben schneiden, dabei die Spitzen ganz lassen. In ausreichend kochendem Salzwasser in ca. 3 Min. garen, sodass sie nicht mehr ganz bissfest sind, dann in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Zwiebeln schälen, erst längs halbieren, dann in feine Streifen schneiden. In einer beschichteten Pfanne 2 EL Öl erhitzen, darin die Zwiebeln hell andünsten; Pfanne vom Herd nehmen.

2. Kräuter waschen und trocken tupfen (Bärlauch außerhalb der Saison weglassen, wer mag, kann dafür auch etwas Schnittlauch nehmen). Estragonblättchen fein zerschneiden, Bärlauch in schmale Streifen schneiden. Ziegenkäse je nach Konsistenz erst mit einer Gabel zerbröckeln, dann mit Crème fraîche und Sahne glatt rühren. Kräuter untermischen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Den Backofen auf 230° (Umluft 210°) vorheizen. Teigfladen wie beschrieben ausrollen, auf Backbleche verteilen und mit Kräutercreme bestreichen. Spargel (am besten in der Pfanne) mit den Zwiebeln und übrigem Öl mischen und auf den Fladen verteilen. Ganz leicht salzen und mit grobem Pfeffer übermahlen. Die Fladen wie beschrieben im Ofen pro Blech in 12-15 Min. knusprig braun backen. Nach dem Backen kurz abkühlen lassen (dann schmecken sie am besten) und nach Wunsch noch mit Schinken belegen.