

## Rezept

# Flammkuchen mit grünem Spargel & Ziegenfrischkäse

Ein Rezept von Flammkuchen mit grünem Spargel & Ziegenfrischkäse, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>15 g</b> frische Hefe	Zucker
<b>250 g</b> Mehl	Salz
<b>12 Stangen</b> grüner Spargel	<b>2-3</b> rote Zwiebeln
<b>ca. 100 g</b> Walnusskerne	<b>100 g</b> Ziegenfrischkäse
<b>250 g</b> Crème fraîche	Meersalz
frisch gemahlener Pfeffer	<b>4-5 EL</b> Walnussöl
Butter für das Backblech	Mehl für die Arbeitsfläche

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Fladen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 840 kcal

## Zubereitung

1. Die Hefe zerbröckeln und mit 1 Prise Zucker in 125 ml lauwarmem Wasser glatt rühren und auflösen. Dann mit dem Mehl und 1 Prise Salz zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig zugedeckt 30 Min. gehen lassen.
2. Inzwischen den Spargel am unteren Ende schälen und die holzigen Enden abschneiden. Die Stangen schräg oder längs in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebeln schälen und in sehr feine Streifen schneiden. Die Walnusskerne klein hacken. Zwei Drittel davon mit dem Ziegenfrischkäse und der Crème fraîche verrühren.
3. Den Backofen auf 280° (Umluft 260°) vorheizen. Ein Backblech mit Butter einfetten. Den Teig nochmals gut kneten, in vier Portionen teilen und jedes Viertel auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche sehr dünn zu einem länglichen Fladen ausrollen.
4. Die Fladen auf das Backblech legen und jeweils mit der Käse-Nuss-Mischung bestreichen. Mit Spargelscheiben und Zwiebelstreifen belegen. Mit wenig Zucker und den übrigen Walnüssen bestreuen.
5. Die Flammkuchen im Backofen (Mitte) 12-15 Min. backen. Herausnehmen, mit Meersalz und Pfeffer würzen und mit dem Walnussöl beträufeln.