Rezept

Spargel-Flammkuchen

Ein Rezept von Spargel-Flammkuchen, am 19.05.2025

Zutaten

10 g	frische Hefe
1/4 Tl	Zucker
250 g	grüner Spargel
2	Knoblauchzehen
200 g	saure Sahne
	Pfeffer
100 g	roher Schinken (in dünnen Scheiben)
250 g	Mehl
1 TL	Salz
2	Frühlingszwiebeln
1 Stück	Bio-Zitronenschale (etwa 3 cm)
	Salz
1 Handvoll	Kerbel oder zarter Bärlauch

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 340 kcal

Zubereitung

1. Für den Teig die Hefe zerkrümeln und mit 175 ml lauwarmem Wasser, 1 TL Mehl und dem Zucker verrühren. Die Mischung zugedeckt etwa 1 Stunde ruhen lassen. Dann das restliche Mehl und das Salz dazugeben und alles zu einem glatten geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig zugedeckt 1 weitere Stunde gehen lassen.

2. Für den Belag den Spargel waschen, die holzigen Enden abschneiden. Den Spargel leicht schräg in dünne Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Zitronenschale fein hacken.

3. Backofen auf 230 Grad vorheizen (auch schon jetzt einschalten: Umluft 210 Grad). Das Backblech mit Backpapier auslegen. Den Teig direkt auf dem Blech so dünn wie möglich ausrollen.

4. Spargel mit Zwiebelringen, Knoblauch, Zitronenschale und der sauren Sahne verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Mischung auf dem Teig verstreichen. Den Flammkuchen etwa 15 Minuten im Ofen (Mitte) backen, bis er schön gebräunt ist.

5. Kerbel oder Bärlauch abbrausen und trocken schütteln, fein hacken. Schinken in dünne Streifen schneiden. Den Flammkuchen in Stücke schneiden, mit Kräutern und Schinkenstreifen belegen und gleich servieren.