



Flammkuchen mit Spargel und Speck

dazu gemischter Blattsalat



20-30min



2 personen



Was wäre der Frühling ohne Spargel? Wusstest du, dass man die zarten grünen Stangen sogar roh verzehren kann? Einen Teil servierst du knackig-frisch im Salat, die übrigen Spargelstangen werden mit würzigem Speck und Crème fraîche auf Flammkuchenteig gebacken. Guten Appetit!

Wat je van ons krijgt

- 1x groene asperges
- 1 kuipje crème fraîche ⁷
- 1 rol flammkuchendeeg ¹
- 1x spekreepjess
- 50g mesclun

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- 20ml olijfolie
- 15ml azijn

Kookgerei

- oven met bakplaat
- dunschiller

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 732kcal, vet 43.0g, koolhydraten 64.0g, eiwit 20.4g



1. Spargel vorbereiten

Das Backblech mit dem Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Den **Spargel** am unteren Drittel schälen und schräg in 2-3cm lange Stücke schneiden.



4. Teig belegen

Den **Teig** mit dem Papier nach unten auf einem großen Brett ausrollen und gleichmäßig mit der **Crème fraîche** bestreichen. Den **Speck** und ca. **¾ des Spargels** darauf verteilen und den **Teig** vorsichtig auf das heiße Backblech ziehen.



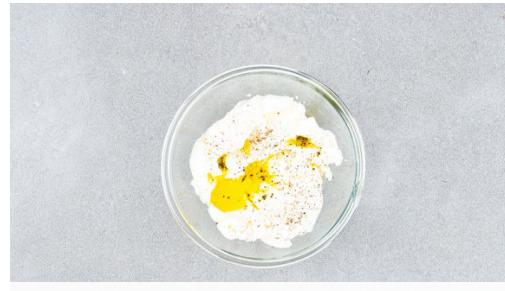
2. Dressing anrühren

Aus je 1EL Olivenöl, Essig und Wasser ein **Dressing** anrühren und nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. **Tipp:** Wer mag, kann statt Wasser auch Apfelsaft verwenden.



5. Flammkuchen backen

Den **Flammkuchen** in ca. 15Min. im Ofen goldbraun backen.



3. Crème fraîche würzen

Die **Crème fraîche** mit 1TL Olivenöl glatt rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Salat fertigstellen

Den **Salat** und den **restlichen Spargel** kurz vor dem Servieren mit dem **Dressing** vermengen. Den **Flammkuchen** nach Belieben in Stücke schneiden und mit dem **Salat** servieren.