Flammkuchen mit grünem Spargel und Frühlingszwiebeln

Zeit gesamt 40min

Zubereitungszeit 15min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

grüner Spargel	1 Bund
Kartoffeln, vorw. festk.	500 g
Salz	
saure Sahne	300 g
Pfeffer, schwarz	
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Blätterteig	2 St.

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlerer Topf, Backblech mit Backpapier

1. Backbleche im Ofen auf 250 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Spargel waschen, holzige Enden entfernen und unteres Drittel schälen. Kartoffeln waschen, schälen und in ca. 0,2 cm dünne Scheiben schneiden. In einem Topf ca. 3 l Salzwasser aufkochen. Kartoffelscheiben und Spargel im kochenden Salzwasser ca. 5 Min. bissfest garen.

2. Gemüse in ein Sieb abgießen, direkt unter kaltem Wasser abschrecken und auf Küchenkrepp ausgebreitet abtropfen. In einer Schüssel saure Sahne mit jeweils 1 Prise Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Währenddessen Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln und weiße und grüne Teil getrennt voneinander leicht schräg in dünne Ringe schneiden. Grüne Frühlingszwiebeln beiseitelegen.

4. Teig mit Backpapier entrollen und mit saurer Sahne gleichmäßig bestreichen. Dabei einen ca. 1 cm breiten Rand aussparen. Die Hälfte des vorbereiteten Gemüses auf einem Teig verteilen, Flammkuchen vorsichtig auf ein heißes Blech ziehen und im unteren Drittel des Ofens nacheinander ca. 10–12 Min. backen.

5. Flammkuchen aus dem Ofen nehmen, mit grünen Frühlingszwiebeln bestreuen, nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen und warm servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Das ebenfalls vorgeheizte Backblech bewirkt, dass der Flammkuchenboden schön

kross wird. Wenn du Bedenken hast, den Teig auf das heiße Blech zu ziehen, kannst du auch auf das Vorheizen des Blechs verzichten.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	777 kcal
Kohlenhydrate	73 g
Eiweiß	12 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	47 g