

Unsere Lieblingsrezepte

Spargelflammkuchen à la Mama:

Backzeit: 20-25min auf 180°C Umluft

Zutaten Teig:

400g Mehl

1 P. Trockenhefe

2 TL Salz

2 EL Olivenöl

1 Ei

100ml Wasser

100ml Mineralwasser

Zutaten Belag:

600g Spargel Klasse II

1 große Zwiebel

300g Schmand

200g Sahne

100g Speckstreifen

Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Gemüsebrühe



Zubereitung:

1. Alle Zutaten für den Teig mischen und kneten. Anschließend in einer Schüssel auf die Seite stellen und circa eine Stunde gehen lassen.
2. Den Spargel währenddessen in circa 4cm große Stücke schneiden. Anschließend den Spargel in Wasser mit Salz, Butter, Zucker und Gemüsebrühe (würzen nach Belieben) bissfest kochen (Dauer: 10-15 min)
3. Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.
4. Die Zwiebeln halbieren und in Ringe schneiden.
5. Schmand und Sahne in eine Schüssel geben. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Gemüsebrühe würzen und vermischen.
6. Als nächstes ein Ofenbackblech nehmen und mit Olivenöl bepinseln.
7. Den Teig ausrollen und auf das Blech legen.
8. Nun zuerst die Zwiebeln und den Spargel gleichmäßig verteilen. Anschließend die Schmand-Sahne-Mischung darüber geben. Zum Schluss noch die Speckstreifen darauf verteilen.
9. Den Flammkuchen für 20-25 Minuten im Ofen backen, bis der Boden goldbraun ist.