

Spargel-Tomaten-Flammkuchen

Zutaten für 2 Flammkuchen:

Flammkuchenteig:

500 g Weizenmehl

1 Packung Trockengerm

1 Prise Zucker

1 TL Salz

4 EL Olivenöl

300 ml Wasser, lauwarm

Belag:

1 Becher Creme fraiche

3 EL Pesto, grün

1-2 EL frische Kräuter, gehackt

Salz und Pfeffer

100 g Mozzarella, gerieben

1 Zwiebel

1 Hand voll Cocktailtomaten oder 2-3 Tomaten

500 g Spargel, grün

Topping:

Parmesan, gehobelt

Pesto

Rucola



Das Mehl wird mit dem Trockengerst, dem Zucker und dem Salz vermengt. Das Öl und das lauwarme Wasser hinzufügen und alle Zutaten zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig abdecken und bei Raumtemperatur etwa 60 Minuten ruhen lassen.

Der Teig wird in zwei Hälften geteilt und jede Hälfte auf einem separaten Backblech dünn ausgerollt.

Für den Belag wird die Creme fraiche mit dem Pesto verrührt. Die Kräuter nach Wahl klein hacken und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Creme auf den beiden Flammkuchenböden verstreichen.

Auf den Belag den Mozzarella gleichmäßig verstreuen. Die Zwiebel in feine Ringe schneiden und ebenfalls auf die Böden streuen.

Die Tomaten in Scheiben schneiden und auf dem Flammkuchen verteilen. Die Spargelstangen werden gesäubert und bei Bedarf geschält. Die Stangen eng auf dem Flammkuchenboden legen.

Nun werden die Flammkuchen bei 200°C Ober-Unterhitze separat etwa 15 Minuten gebacken. (Man kann auch bei Heißluft beide Flammkuchen gleichzeitig backen, aber hier muss man aufpassen, dass die Flammkuchen nicht austrocknen.) Der Rand des Flammkuchens soll etwas Farbe angenommen haben.

Denn Flammkuchen aus dem Ofen nehmen und mit Parmesanstücken und Pesto garnieren. Wer mag, streut noch etwas Rucola über den Flammkuchen.

