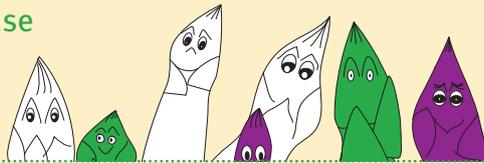


SPARGEL- FLAMM- KUCHEN



Zutaten:

- 350g Jumbo
(geschält & die holzigen Enden entfernt)
- Zucker, Salz, Pfeffer
- 3 EL Olivenöl
- 80g rote Zwiebeln
(in feine Ringe geschnitten)
- 1 Paket Flammkuchenteig (à 200g)
- 150g Ziegenfrischkäse
- 80ml Milch
- 1/2 Bund Rucola



Walbecker Spargel

Spargelhof *Allofs*

Backzeit:

Ober- / Unterhitze: 220° Grad (Umluft 200°)
etwa 15-20 Minuten

Zubereitung:

- Spargel bis 3 cm vor den Spitzen schräg zu 1/2 cm dicken Scheiben schneiden, Spargelköpfe längs halbieren
- Spargelstücke mit Zucker, Salz und einem Esslöffel Öl vermischen
- Ziegenfrischkäse glatt rühren, wenn der Käse sehr fest ist etwas Milch unterrühren
- Teig ausbreiten und mit dem Frischkäse bestreichen, dabei am Rand 1/2 cm frei lassen
- Zwiebel und Spargel darauf verteilen, mit Pfeffer würzen
- Flammkuchen im Ofen bei 220° Grad (Umluft 200°) im unteren Drittel 15-20 Minuten backen
- Rucola putzen, mit dem restlichen Öl mischen und auf dem heißen Flammkuchen verteilen

