

Hier und heute



Schneller Flammkuchen mit grünem Spargel und rotem Tomatenpesto

Spargel ist perfekt für die schnelle Feierabendküche. Unser Koch Lars Middendorf macht einen knusprigen Flammkuchen mit Spargel aus dem Rheinland, getoppt von rotem Tomatenpesto.

Rezept

Schneller Flammkuchen mit grünem Spargel und rotem Tomatenpesto

von Lars Middendorf, für vier Personen

Zutaten für vier kleine Teigkugeln

- 500 g Mehl, 550er
- 250 g Wasser
- 3 EL Olivenöl
- Salz

Zutaten Belag

- 300 g Crème fraîche
- 500 g grüner Spargel (alternativ weißer Spargel)
- 2 rote Zwiebeln
- Salz, Pfeffer
- 1 Glas getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten
- 30 g Mandelblättchen trocken geröstet
- 150 g geriebener Bergkäse
- Salz, Pfeffer
- ggf. etwas Essig

Zubereitung

Zunächst aus Mehl, Wasser, Olivenöl und ½ TL Salz circa 5 Minuten einen homogenen Teig kneten, dann kurz beiseitestellen.

Vom grünen Spargel die holzigen Enden abbrechen, den weißen Spargel schälen und von holzigen Stellen befreien. Die Spargelstangen jeweils längs halbieren.

Die Zwiebel schälen und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Danach die Crème fraîche mit dem Bergkäse zu einer Sauce verrühren.

Dann den Teig in vier Stücke teilen, mit Mehl bestreuen und mit einem Rollholz sehr dünn ausrollen. Nun zuerst mit der Crème fraîche bestreichen, dann mit Zwiebeln und Spargel belegen. Zum Schluss etwas vom Öl, in dem die Tomaten eingelegt sind, darüber träufeln.

Den Flammkuchen dann im vorgeheizten Ofen bei 200°C ca. 10-15 Minuten lang backen.

Währenddessen die Tomaten aus dem Öl nehmen. In einem hohen Gefäß zusammen mit den Mandeln zu einem feinen Pesto pürieren.

Abschmecken mit Salz und Pfeffer. Nach Geschmack etwas Essig für mehr Säure hinzugeben.

Sobald der Teig knusprig gebräunt und der Spargel gegart ist, den Flammkuchen aus dem Ofen nehmen und mit einigen Teelöffeln Pesto betupfen.