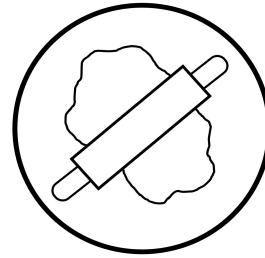


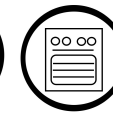
# Spargel Flammkuchen



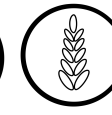
2 Stück



Vorbereitung  
20 Minuten  
TM 10 Minuten



220°  
20 Min



Mit  
Weizen



Laktose\*  
frei



Thermomix®  
geeignetes Rezept

250g Mehl  
20g Olivenöl  
120g Wasser  
1TL Salz

Mehl, Olivenöl, Wasser und Salz in eine Schüssel geben und 10 Minuten zu einem Teig verkneten. Alternativ in einem Küchengerät 5 Minuten kneten lassen oder im Thermomix® mit der Knetfunktion 2 Minuten kneten lassen. Den Teig aus der Schüssel nehmen, in Haushaltsfolie wickeln und ihn 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

200g Spargel  
1 Frühlingszwiebel  
6Tr Speck

In der Zwischenzeit die Spargel und die Frühlingszwiebel in Scheiben schneiden. Den Speck in Streifen schneiden. Den Teig halbieren und jede Hälfte mit einem Nudelholz ausrollen.

150g Crème Fraîche\*

Den Teig mit Crème Fraîche bestreichen und die Zutaten darauf verteilen.

Salz und Pfeffer

Die beiden Flammkuchen ca. 20 Minuten im vorgeheizten Ofen bei 220° backen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

\*Laktosefrei auf Wunsch

Wenn du nur einen Flammkuchen backen möchtest, kannst du die andere Hälfte des Teigs gut im Kühlschrank zwei Tage frischhalten.

