



Spargel-Flammkuchen mit Ziegenkäse und Honig von Mario Kotaska

Zutaten (für vier Portionen)

Teig

250 g Weizenmehl (Type 550 oder 405)
125 ml lauwarmes Wasser
1 TL Salz
2 EL Olivenöl

Belag

250 g grüner Spargel
250 g weißer Spargel
2 TL Salz
1 TL Zucker
200 g Crème fraîche
1 TL Pfeffer (frisch gemahlen)
1 Prise Muskatnuss
1 Knoblauchzehe (frisch gerieben)
100 g Ziegenkäse (Rolle)
250 g Kirschtomaten (bunt)
50 g Walnüsse (gehackt)
2 Handvoll frischer Rucola
2–3 EL flüssiger Honig
2 EL Olivenöl (zum Beträufeln)

Sowie

etwas Arbeitsmehl (für das Ausrollen des Teigs)



Zubereitung (circa 45 Minuten):

Mehl, lauwarmes Wasser, Salz und Olivenöl zu einem geschmeidigen Teig kneten. Den Teig in Backpapier einrollen und etwa 20 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

In der Zwischenzeit den weißen Spargel gründlich schälen, beim grünen Spargel nur das untere Drittel schälen und die Enden abschneiden. Beide Spargelsorten in mundgerechte, kleine Rauten schneiden, mit einem Teelöffel Salz sowie Zucker würzen und bis zum Belegen des Flammkuchens beiseite stellen.

Die Crème fraîche mit einem Teelöffel Pfeffer, einem Teelöffel Salz, einer Prise frisch geriebener Muskatnuss und Knoblauch würzen und gut verrühren. Den Ziegenkäse (Rolle) in kleine Stücke schneiden und die Kirschtomaten halbieren.

Den Teig nach seiner Ruhezeit portionieren und auf einem leicht bemehlten Backblech sehr dünn ausrollen. Die gewürzte Crème fraîche dünn und gleichmäßig darauf verstreichen, dabei einen schmalen Rand freilassen (circa ein Zentimeter). Mit Spargelstücken, Kirschtomaten und Ziegenkäse belegen.

Den Flammkuchen im vorgeheizten Ofen bei 220 Grad etwa zehn Minuten backen, bis die Ränder knusprig sind und der Käse leicht geschmolzen ist.

Erst kurz vor dem Servieren den Rucola und die gehackten Walnüsse auf dem Flammkuchen verteilen. Zum Abschluss mit Honig und etwas Olivenöl beträufeln.

Nährwerte pro Portion:

675 kcal – 38 g Fett – 20 g Eiweiß – 59 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist vegetarisch.

Käse kann tierisches Lab enthalten.