

# Spargel – Flammkuchen

Für 4 Personen

## Zutaten für den Teig

(diesen kann man selbstverständlich auch fertig kaufen)

80 g Magerquark  
1 Ei  
3 EL Olivenöl  
¾ TL Salz  
175 g Mehl  
1 TL Backpulver



400 g grüne Spargeln  
Salz  
2 Frühlingszwiebeln  
80 g Pancetta, fein geschnitten (bei Segmüllers Genusslichkeiten frisch erhältlich) oder Rohessspeck  
150 g Crème fraîche  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitung

- In einer Schüssel für den Teig den Magerquark, das Ei, das Olivenöl und das Salz gut verrühren. Mehl und Backpulver mischen, dazugeben und alles mit dem Knethaken des Handrührgerätes zu einem glatten Teig mischen. Die Schüssel mit einem leicht feuchten Tuch decken.
- Für den Belag die Spargelenden um gut 1/3 kürzen; je nach Frische und Qualität die Stangen im hinteren Teil schälen. Die Spargeln in eine Pfanne legen und knapp mit Wasser bedecken. Leicht salzen, aufkochen und zugedeckt 4 bis 5 Minuten nur gerade knackig garen lassen. Abschütten und kalt abschrecken. Auf Küchenpapier trocken tupfen. Dann die Spargeln langs halbieren und 2- bis 3-mal quer in Stücke schneiden.
- Backofen auf 230 Grad vorheizen (Umluft nicht empfehlenswert). Ein Ofenblech auf der untersten Rille einschieben und mitwärmen.
- Die Frühlingszwiebeln rüsten und mitsamt schönem Grün in feine Ringe schneiden. Pancettascheiben in feine Streifen schneiden.
- Den Teig nochmals kurz mit den Händen kneten. Dann auf einem gut bemehlten Backpapier – damit es nicht davonrutscht, eine Backmatte oder ein ganz leicht feuchtes Tuch darunterlegen – in der Größe des Ofenblechs auswallen. Die Crème fraîche mit Salz und Pfeffer würzen und den Teig damit bestreichen. Spargeln, Frühlingszwiebeln und Pancetta darauf verteilen.- Den Spargelflammkuchen mithilfe des Backpapiers auf das heiße Blech ziehen und wieder auf der untersten Rille einschieben. Bei 230 Grad etwa 15 bis 20 Minuten goldbraun backen. Zum Servieren in Stücke schneiden.

Bon  
Appétit 