

# Flammkuchen mit grünem Spargel

dazu Rucolasalat und Balsamico-Dressing

Vegetarisch Thermomix kocht • 738 kcal • Tag 5 kochen

11



Flammkuchenteig



grüner Spargel



Schmand



rote Zwiebel



Rotweinessig



Rucola



Balsamico-Crème



Käse-Mix



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

**thermomix**

🕒 25 [25 | 35] Min.

🕒 35 [35 | 40] Min.

**Gut im Haus zu haben**

Salz\*, Pfeffer\*, Olivenöl\*, Wasser\*, Zucker\*

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech und 1 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Flammkuchenteig <b>15)</b>	1	1,5**	2
grüner Spargel	200 g	300 g	400 g
Schmand <b>7)</b>	150 g	225 g**	300 g
rote Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	1	2
Rotweinessig <b>14)</b>	12 ml	12 ml	24 ml
Rucola	50 g	75 g	100 g
Balsamico-Crème <b>14)</b>	12 g	18 g**	24 g
Käse-Mix <b>7)</b>	50 g	75 g	100 g
Wasser*, Olivenöl*, Zucker*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

\*Gut, im Haus zu haben

\*\*Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

## Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 420 g)
Brennwert	730 kJ/174 kcal	3086 kJ/738 kcal
Fett	7,14 g	30,19 g
– davon ges. Fettsäuren	1,88 g	7,97 g
Kohlenhydrate	18,28 g	77,31 g
– davon Zucker	2,02 g	8,54 g
Eiweiß	4,66 g	19,70 g
Salz	0,694 g	2,935 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

**Allergene: 7)** Milch (einschließlich Laktose)

**14)** Schwefeldioxyde und Sulfite **15)** Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

**Ursprungsländer: DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten



## Zu Beginn

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Die unteren Enden der **Spargelstangen** schälen und **Spargel** vom holzigen Ende befreien.

**Spargelspitzen** ca. eine Handbreit lang abschneiden und nochmals längs halbieren.

Die unteren Enden schräg in mundgerechte Stücke schneiden.



## Dampfgaren

**Spargelstücke** in den Varoma-Behälter geben, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben.

Varoma-Behälter verschließen. 350 g **Wasser\*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **11 Min./Varoma/Stufe 1** dämpfen.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



## Teig vorbereiten

**Flammkuchenteig** mit Backpapier auf einem Backblech ausrollen und mit **Schmand** bestreichen, dabei einen ca. 1 cm breiten Rand lassen.

Nach Geschmack mit ein wenig **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

**Rote Zwiebel** abziehen, halbieren, in dünne Streifen schneiden und auf dem **Flammkuchen** verteilen.



## Teig backen

Nach der Garzeit Varoma abnehmen und öffnen (**Achtung: heiß!**). **Spargelstücke** auf dem **Flammkuchen** verteilen und **Käse-Mix** darüberstreuen.

**Flammkuchen** 13 – 15 Min. im Ofen knusprig backen.

Währenddessen das **Dressing** zubereiten.



## Dressing zubereiten

**Rotweinessig**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\***, **Salz\***, **Pfeffer\*** und 1 Prise **Zucker\*** in einer großen Schüssel zu einem **Dressing** verrühren.

**Rucola** zugeben, aber erst kurz vor dem Anrichten vermischen.



## Anrichten

**Flammkuchen** nach der Garzeit aus dem Ofen nehmen und **Balsamicocreme** darüberträufeln.

**Flammkuchen** in Stücke schneiden, auf Tellern verteilen und zusammen mit dem **Salat** genießen.

**Tipp:** Wir empfehlen, den Flammkuchen mit Rucola zu toppen.

**Guten Appetit!**

grüner Spargel

Frisch und regional: unser Spargel kommt aus Deutschland