

Flammkuchen mit Spargeln und Bundzwiebeln

Zutaten

Für 2 Personen

500 g	grüne Spargeln
3	Bundzwiebeln mit dem Grün
½ EL	Butter
½ TL	Salz
1	ausgewallter Leisi Quick Flammkuchenteig (260 g)
½	Becher Crème fraîche (ca. 90 g)
¼ TL	Salz
wenig	Pfeffer aus der Mühle



Zeitangaben

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.

Energiewert/Person

ca. 2407 kJ/576 kcal

Mein Einkauf

- 500 g grüne Spargeln
- 3 Bundzwiebeln
- 1 ausgewallter Leisi Quick Flammkuchenteig (260 g)
- ½ Becher Crème fraîche (ca. 90 g)

Im Vorrat

- Butter
- Salz
- Pfeffer

* Diese Zutaten sind nicht als Naturaplan-Produkte erhältlich.



Unteres Drittel der Spargeln schälen, Spargeln in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Zwiebeln hacken, Zwiebelgrün in ca. 1 cm lange Stücke schneiden, beiseite legen.



Butter erwärmen, Zwiebeln und Spargeln begeben, ca. 5 Min. dämpfen, salzen, auskühlen. Teig entrollen, mitsamt dem Backpapier auf ein Blech ziehen. Mit Crème fraîche bestreichen, Spargeln und Zwiebeln daraufgeben.



Flammkuchen würzen.

Backen: ca. 20 Min. im unteren Drittel des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens. Zwiebelgrün darauf verteilen, Flammkuchen ca. 5 Min. fertig backen. Lauwarm servieren.

Weitere gluschtige
Rezepte unter

www.coop.ch/rezepte

Coop April-Rezept 2010, Fleischlos B