

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 15)	1	1,5**	2
grüner Spargel	200 g	300 g	400 g
Schmand 7)	150 g	225 g**	300 g
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Rotweinessig 14)	12 ml	12 ml	24 ml
Rucola	50 g	75 g	100 g
Balsamico-Crème 14)	12 g	18 g**	24 g
Käse-Mix 7)	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