



Spargel-Flammkuchen mit karamellisierten Walnüssen



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 650 kcal/ 2719 kJ	Fett: 42 g
Eiweiß: 20 g	Davon gesättigte Fettsäuren: 14 g
Kohlenhydrate: 48 g	ungesättigte Fettsäuren: 28 g

Zubereitungszeit:
ca. 45 Minuten

Zubereitung:

1. Weißen Spargel waschen, schälen und die holzigen Enden abschneiden. Grünen Spargel waschen, holzige Enden abschneiden. Weißen Spargel in kochendem Salzwasser mit einem Teelöffel Zucker und Zitronensaft 8-10 Minuten kochen. Grünen Spargel in kochendem Salzwasser mit einem Teelöffel Zucker ca. 5 Minuten kochen. Herausnehmen, kalt abschrecken.

2. 3 Esslöffel Zucker in einer Pfanne goldgelb karamellisieren. Nüsse zugeben, mit dem Karamell vermengen und auf ein Stück Backpapier geben. Karamellnüsse auskühlen lassen, dann grob hacken.

3. Crème fraîche mit Meersalz und grobem Pfeffer abschmecken. Flammkuchenteig auf einem Backblech ausrollen und mit Crème fraîche bestreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 225 Grad (Umluft: 200 Grad/ Gas: Stufe 4) ca. 8 Minuten backen. Herausnehmen und mit grünem und weißem Spargel belegen. Flammkuchen bei gleicher Temperatur weitere 5-7 Minuten backen.

4. Rauke putzen, waschen und abtropfen lassen. Flammkuchen herausnehmen, mit Schinken, Rauke und Karamellnüssen belegen und sofort servieren.

Zutaten für 4 Portionen :

500 g weißer Spargel
500 g grüner Spargel
Salz
2 TL + 3 EL Zucker
1 Spritzer Zitronensaft
75 g kalifornische Walnusskerne
150 g Crème fraîche