



# SPARGEL-BÄRLAUCH- FLAMMKUCHEN MIT FETA

## Zutaten:

### Flammkuchen-Teig:

- 250g Mehl
- 1/2 TL Salz
- 125ml Wasser
- 2 EL Öl

### Belag:

- 100g Schmand
- 5-6 Stangen grünen Spargel
- 150g Feta
- Salz, Pfeffer
- Muskat
- Ein paar TL Bärlauchpesto (Rezept findet ihr hier)
- 1-2 EL Olivenöl
- Handvoll Walnüsse

## So geht's:

- 1** Backofen auf 250 °C O/U vorheizen.
- 2** Zuerst das Bärlauch-Pesto herstellen. Rezept findet ihr auch auf dem Blog.
- 3** Für den Flammkuchen einfach die Zutaten in eine Rührschüssel geben und zu einem Teig verkneten. Diesen dann auf einer bemehlten Fläche dünn und oval ausrollen und auf ein Backblech mit Backpapier legen.
- 4** Den grünen Spargel waschen und etwa 1 cm an der Schnittkante wegschneiden. Den Spargel dann für ca. 3-5 min in Salzwasser kochen, er sollte noch bissfest sein. Anschließend in Stücke schneiden.
- 5** Den Schmand mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und auf dem Flammkuchen gleichmäßig verteilen. Den Spargel darauf legen und den Feta darüber bröseln. Anschließend für ca. 20-25 min auf unterer Schiene backen, sodass der Boden von unten leicht goldbraun und knusprig wird.
- 6** Ein paar TL Bärlauchpesto mit Olivenöl verrühren und auf dem Flammkuchen verteilen und eine Hand voll Walnüsse darüber geben.

