



# Spargel Flammkuchen

## Rezepte aus der Sendung

**Total:** 30 mins    **Servings:** 4

- 1** Weißen Spargel waschen, schälen, holzige Enden abschneiden. Grünen Spargel waschen, holzige Enden abschneiden.
- 2** Die Spargel schräg in ca. 0,5cm dicke Scheiben schneiden, mit etwas Rapsöl in der Pfanne anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3** Fisch waschen, trocken tupfen, in dünne Scheiben schneiden. Mit etwas Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.
- 4** Crème fraîche mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 5** Flammkuchenteig auf einem Backblech mit Backpapier legen und mit Crème fraîche bestreichen, mit Lachs und
- 6** Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 225 °C/ Umluft: 200 °C/ Gas: s. Hersteller) 13–15 Minuten backen.
- 7** Nach 10 Minuten die Sauce Bèarnaise auf dem Flammkuchen verteilen und weitere 5 Minuten mit der Grillfunktion backen.
- 8** Rauke putzen, waschen und abtropfen lassen. Flammkuchen herausnehmen, mit Rauke belegen und sofort servieren.

## Zutaten

- |               |               |               |                  |
|---------------|---------------|---------------|------------------|
| <b>250g</b>   | Spargel weiß  | <b>1 Bund</b> | Rucola           |
| <b>250g</b>   | Spargel grün  | <b>eine</b>   | Zitrone          |
| <b>300g</b>   | Lachsfilet    |               | Flammkuchenböden |
| <b>2- 3EL</b> | Öl            |               | Pfeffer          |
| <b>150g</b>   | Crème fraîche |               | Sauce Bèarnaise  |





# Frittierter Spargel mit Schinken und Käse

## Rezepte aus der Sendung

**Total:** 30 mins    **Servings:** 4

- 1** Den frischen Spargel schälen. In Salzwasser mit einem kleinen Stück Butter garkochen (sollte noch etwas "Biss" haben).
- 2** Jeweils 2 - 3 Stangen Spargel je nach Dicke in eine Scheibe Gouda oder Edamer wickeln, dann in eine Scheibe Schinken darum wickeln und diese mit Zahnstochern feststecken.
- 3** Dann diese Spargel-Gouda-Schinken-Teilchen in Mehl wenden und anschließend leicht abklopfen.
- 4** Nun durch das verquirlte Ei ziehen und zum Schluss in den Semmelbröseln wälzen. In einer Bratpfanne mit erhitztem Öl so lange anbraten, bis sie knusprig sind.
- 5** Man kann diesen panierten Spargel heiß oder kalt essen – es geht beides

## Zutaten

<b>500g</b>	Spargel	<b>2</b>	Eier verquirlte
<b>250g</b>	Gouda/Edamer		Öl
<b>250g</b>	Kochschinken		
<b>100g</b>	Mehl		
<b>100g</b>	Semmelbrösel		