



Bärlauch-Flammkuchen mit zweierlei Spargel

Zutaten:

Für einen Flammkuchen:

- 1 Flammkuchenboden
- 80 g Schmand
- 1 TL Bärlauchpesto
- Salz, Pfeffer
- 80 g grüner Spargel (vorgekocht)
- 80 g weißer Spargel (vorgekocht)
- ½ Tomate (entkernt und fein gewürfelt)
- 1 kleine Handvoll Eismeergarnelen oder Krabben (optional)
- 1 Schalotte (geschält und in feine Scheiben geschnitten)

Für Bärlauchpesto für

- 500 g frischer Bärlauch
- 80 g Pinienkerne
- 150 g Parmesan
- 270 ml Olivenöl
- Pfeffer, Salz

Zusätzlich: 1 Handvoll Rucola,
1 Handvoll Parmesan (grob gerieben)

Zubereitung:

1. Flammkuchen: Den Spargel vorkochen: einen großen Topf gefüllt mit Wasser, einer Prise Salz, etwas Zucker, einer halben Bio-Zitrone und etwas Butter zum Kochen bringen. In der Zwischenzeit den weißen Spargel komplett schälen und beim grünen einfach nur das untere Drittel schälen. Anschließend für 30 bis 60 Sekunden ins kochende Wasser geben. Danach die Temperatur herunterdrehen und für weitere 4 bis 5 Minuten garen lassen. Ob der Garpunkt erreicht ist, könnt Ihr mit dem „Messertest“ herausfinden. Wenn die Klinge des Messers leicht durch den Spargel geht, ist er fertig.

Viele weitere Rezepte findest du unter: www.kathi-koestlich.de



Tipp: Falls Ihr den Spargel nicht sofort verwendet, solltet Ihr die Spargelstangen sofort für einige Sekunden in Eiswasser abschrecken.

2. Ansonsten ganz normal mit der Schöpfkelle aus dem Topf heben und in grobe Spalten schneiden.
3. Heizt den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vor.
4. Nun könnt Ihr Euren Flammkuchenboden auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und den Schmand mit dem Bärlauchpesto vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend die restlichen Zutaten darauf verteilen. Vorsicht: Rucola und Parmesan kommen erst nach dem Backen obendrauf.
5. Ab damit in den Ofen für etwa 5 bis 7 Minuten. Nach der Backzeit mit Rucola und Parmesan dekorieren.
6. Pesto: Röstet zuerst die Pinienkerne in einer kleinen Pfanne bei schwacher Hitze an, bis sie goldbraun sind. Lasst sie anschließend kurz in einer kleinen Schüssel abkühlen.
7. Danach alle Zutaten in einen Mixer geben oder in eine Schüssel und mit einem Zauberstab gut pürieren.
8. Füllt Euer fertiges Pesto in saubere und frisch durchgespülte Schraubgläser. Bevor Ihr die Gläser zuschraubt, bedeckt das Pesto mit Olivenöl, so bleibt es länger haltbar. Am Deckel und am oberen Rand des Glases sollte keine Pesto hängen, somit wird die Haltbarkeit nochmal um einiges verlängert.