



Flammkuchen mit grünem Spargel

Zutaten

Teig:

300 g feines Mehl
50 g Grieß
10-15 g frische Hefe
etwas Salz
1 EL Olivenöl
200 ml warmes Wasser

Belag:

300 g saure Sahne
rd. 20 Stangen grüner Spargel
4 Frühlingzwiebeln
8 Cocktailtomaten
Pfeffer
Kräuterwürze **Thym orange**
etwas Käse zum Überbacken

Zubereitung

Mehl mit Grieß, Hefe, Salz, Olivenöl und Wasser zu einem geschmeidigen Teig kneten. Tag auf 4 Portionen verteilen und zugedeckt mehrere Stunden im Kühlschrank gehen lassen.

Teig auf einem leicht bemehlten Backpapier dünn ausrollen. Dabei den Teig vor dem Ausrollen nicht mehr durchkneten! Mit der sauren Sahne bestreichen und den vorgekochten grünen Spargel sowie die rohen Zwiebeln und dünn geschnittenen Tomaten darauf verteilen. Mit Pfeffer und der Kräuterwürze **Thym orange** würzen, etwas Käse darüber verteilen und bei hoher Hitze (rd. 200 Grad) rd. 10-15 min knusprig backen.

Guten Appetit!