



Kochrezepte vom BELLER HOF

Beller Spargel - Flammkuchen

Zutaten für 4 Personen:

250 g Mehl, 125 ml lauwarmes Wasser, 1 TL Salz, 15 g Hefe (wer mag),
8 Stangen weißen Beller Spargel, 8 Stangen grüner Spargel,
100 g geräucherter Speck, in dünne Streifen geschnitten, 300 g Crème fraîche,
Meersalz, Pfeffer aus der Mühle, 4 EL Olivenöl zum Beträufeln

Zubereitung:

Mehl in eine Schüssel sieben und mit dem Salz vermischen. Langsam das Wasser mit den Knethaken des Handrührers unter das Mehl kneten. Alles auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und mit den Händen weiter kneten bis ein glatter Teig entsteht. Wer mit Hefe arbeitet: Mehl in eine Schüssel sieben, eine Mulde in die Mitte drücken. Hefe im lauwarmen Wasser auflösen und in die Mulde gießen. Dann wie oben beschrieben weiter verfahren. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und an einem warmen Ort 1 Std. ruhen lassen, bzw. den Teig in der Schüssel abgedeckt 30 Min. gehen lassen.

In der Zwischenzeit den Beller Spargel waschen, schälen, untere Enden abschneiden und in sehr dünne schräge Scheiben schneiden, Köpfe halbieren. Den Speck in feine Streifen schneiden. Den Ofen auf 250°C vorheizen, wer hat, kann einen Backstein verwenden. Den Teig entweder in vier dünne Fladen oder einen großen Fladen ausrollen. Den Teig mit Crème fraîche bestreichen, gut würzen, den Beller Spargel und Speck darauf verteilen. Mit Olivenöl beträufeln und noch mal gut mit Salz und Pfeffer würzen. Im Backofen 12-15 Min. backen.

Guten Appetit!