



# Spargel-Flammkuchen mit karamellisierten Walnüssen



## Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 650 kcal/ 2719 kJ	Fett: 42 g
Eiweiß: 20 g	Davon gesättigte Fettsäuren: 14 g
Kohlenhydrate: 48 g	ungesättigte Fettsäuren: 28 g

**Zubereitungszeit:**  
ca. 45 Minuten

## Zubereitung:

**1.** Weißen Spargel waschen, schälen und die holzigen Enden abschneiden. Grünen Spargel waschen, holzige Enden abschneiden. Weißen Spargel in kochendem Salzwasser mit einem Teelöffel Zucker und Zitronensaft 8-10 Minuten kochen. Grünen Spargel in kochendem Salzwasser mit einem Teelöffel Zucker ca. 5 Minuten kochen. Herausnehmen, kalt abschrecken.

**2.** 3 Esslöffel Zucker in einer Pfanne goldgelb karamellisieren. Nüsse zugeben, mit dem Karamell vermengen und auf ein Stück Backpapier geben. Karamellnüsse auskühlen lassen, dann grob hacken.

**3.** Crème fraîche mit Meersalz und grobem Pfeffer abschmecken. Flammkuchenteig auf einem Backblech ausrollen und mit Crème fraîche bestreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 225 Grad (Umluft: 200 Grad/ Gas: Stufe 4) ca. 8 Minuten backen. Herausnehmen und mit grünem und weißem Spargel belegen. Flammkuchen bei gleicher Temperatur weitere 5-7 Minuten backen.

**4.** Rauke putzen, waschen und abtropfen lassen. Flammkuchen herausnehmen, mit Schinken, Rauke und Karamellnüssen belegen und sofort servieren.

## Zutaten für 4 Portionen :

500 g weißer Spargel
500 g grüner Spargel
Salz
2 TL + 3 EL Zucker
1 Spritzer Zitronensaft
75 g kalifornische Walnuskerne
150 g Crème fraîche
1/2 TL Meersalz
Pfeffer, grob gemahlen
1 ausgerolltes Paket (260 g) frischer Flammkuchenteig (etwa 40 x 24cm)
100 g Parmaschinken
1 Bund Rucola
Backpapier