

Spargelflammkuchen

Auf dem Zauberstein von Pampered Chef®

Den Backofen auf 230° vorheizen.

Teig:

Quark, Öl, Ei und Salz verrühren. Mehl und Backpulver hinzufügen und in der Küchenmaschine zu einem geschmeidigen Teig verkneten.

Mit Hilfe der Teigrolle den Quark-Öl-Teig auf den Zauberstein rollen und mit Kräuter Creme Fraiche bestreichen.

Vom grünen Spargel die Enden abschneiden und in schräge Stücke schneiden und die Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden.

Dann den Flammkuchen mit den Spargel, Speckwürfeln, Frühlingszwiebeln und Parmesan belegen.

Evtl. mit Salz und Pfeffer nachwürzen .

Im Backofen ca. 20—25 Minuten auf Ober-Unterhitze bei 230° goldbraun backen.



Zutaten:

Teig:

90 g Magerquark

3 EL Olivenöl

1 Ei

1 TL Salz

180 g Mehl

1/2 P. Backpulver

Belag:

1 Becher Kräuter Creme Fraiche

8—9 Stangen grünen Spargel

175 g Speckwürfel

4- 5 Frühlingszwiebeln

80 g Parmesan

Evtl. Salz und Pfeffer

Claudia Lindner

Selbständige Beraterin

97453 Schonungen

Mobil: (01 72) 7 51 30 06

Email: lindner.claudi@yahoo.de

www.ofenfee.de

