



Spargel Flammkuchen

Rezepte aus der Sendung

Total: 30 mins **Servings:** 4

- 1** Weißen Spargel waschen, schälen, holzige Enden abschneiden. Grünen Spargel waschen, holzige Enden abschneiden.
- 2** Die Spargel schräg in ca. 0,5cm dicke Scheiben schneiden, mit etwas Rapsöl in der Pfanne anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3** Fisch waschen, trocken tupfen, in dünne Scheiben schneiden. Mit etwas Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.
- 4** Crème fraîche mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 5** Flammkuchenteig auf einem Backblech mit Backpapier legen und mit Crème fraîche bestreichen, mit Lachs und
- 6** Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 225 °C/ Umluft: 200 °C/ Gas: s. Hersteller) 13–15 Minuten backen.
- 7** Nach 10 Minuten die Sauce Bèarnaise auf dem Flammkuchen verteilen und weitere 5 Minuten mit der Grillfunktion backen.
- 8** Rauke putzen, waschen und abtropfen lassen. Flammkuchen herausnehmen, mit Rauke belegen und sofort servieren.

Zutaten

250g	Spargel weiß	1 Bund	Rucola
250g	Spargel grün	eine	Zitrone
300g	Lachsfilet		Flammkuchenböden
2- 3EL	Öl		Pfeffer
150g	Crème fraîche		Sauce Bèarnaise



Frittierter Spargel mit Schinken und Käse

Rezepte aus der Sendung

Total: 30 mins **Servings:** 4

- 1** Den frischen Spargel schälen. In Salzwasser mit einem kleinen Stück Butter garkochen (sollte noch etwas "Biss" haben).
- 2** Jeweils 2 - 3 Stangen Spargel je nach Dicke in eine Scheibe Gouda oder Edamer wickeln, dann in eine Scheibe Schinken darum wickeln und diese mit Zahnstochern feststecken.
- 3** Dann diese Spargel-Gouda-Schinken-Teilchen in Mehl wenden und anschließend leicht abklopfen.
- 4** Nun durch das verquirlte Ei ziehen und zum Schluss in den Semmelbröseln wälzen. In einer Bratpfanne mit erhitztem Öl so lange anbraten, bis sie knusprig sind.
- 5** Man kann diesen panierten Spargel heiß oder kalt essen – es geht beides

Zutaten

500g	Spargel	2	Eier verquirlte
250g	Gouda/Edamer		Öl
250g	Kochschinken		
100g	Mehl		
100g	Semmelbrösel		