

Flammkuchen mit grünem Spargel und karamellisiertem Ziegenfrischkäse

von Norbert Walter vom vegetarischen Restaurant "Radieschen" in Darmstadt-Eberstadt

Zutaten (für 4 Personen)

Teig

- 800 g Dinkelmehl
- 20 g Olivenöl
- 500 ml Wasser
- 10 g Kala Namak (indisches Schwarzsatz) oder Meersalz

Belag

- 800 g Crème fraîche
- 10 g Petersilie, gehackt
- 10 g Basilikum, gehackt
- 5 g Kala Namak (indisches Schwarzsatz) oder Meersalz
- 800 g rote Zwiebeln

Zubereitung

Mehl, Öl, Wasser und Salz gut vermengen, durchkneten und einen Teig von guter Konsistenz herstellen. Dann 30 Minuten kühl stellen und anschließend dünn ausrollen. Die Kräuter mit der Crème fraîche vermischen und den Teig damit belegen.

Die roten Zwiebeln in dünne Scheiben schneiden und gleichmäßig auf dem Teig verteilen. Den Flammkuchen im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad etwa 10 Minuten backen.

Zutaten (für 4 Personen)

Spargel

- 600 g grünen Spargel
- 100 g Butter
- 5 g Kala Namak (indisches Schwarzsatz) oder Meersalz
- 400 g Ziegenfrischkäse
- Honig oder Agavendicksaft/-sirup

Zubereitung

Das untere Ende der Spargelstangen etwa 3 bis 4 cm abschneiden. Die Butter schmelzen.

Den Spargel auf ein Backblech legen und mit der Butter bestreichen und dem Salz bestreuen. Anschließend im Backofen bei 160 Grad etwa 15 Minuten garen.

Den Ziegenfrischkäse in eine Kasserolle füllen, mit etwas Honig oder Agavendicksaft begießen und im Backofen zusammen mit dem Spargel gratinieren.