



Knuspriger Vollkorn-Spargel-Flammkuchen

(4 Stücke)

ZUBEREITUNGSZEIT: ca. 20 Minuten

RUHEZEIT: ca. 30–40 Minuten

BACKZEIT: 15 Minuten

Zutaten

- 20 g frische Hefe
- 1 TL Honig
- 150 ml lauwarmes Wasser
- 230 g Dinkelvollkornmehl (Typ 690)
- Salz, Pfeffer
- 2 EL natives Rapsöl
- 100 g getrocknete Tomaten in Öl
- 50 g Macadamianüsse
- 1 EL gehackter Rosmarin
- 300 g weißer Spargel (frisch oder TK)
- 50 g Rucola
- 4 Scheiben geräucherter Lachs (100 g)

Zubereitung:

1. Für den Teig Hefe mit Honig und Wasser verrühren und mit 220 g Dinkelvollkornmehl, 1 Prise Salz und Öl verkneten. Teig zugedeckt an einem warmen Ort 30–40 Minuten ruhen lassen.
2. Für das Pesto getrocknete Tomaten mit Macadamianüssen und Rosmarin pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Spargel in Stücke schneiden und in Salzwasser 6–8 Minuten garen.
3. Arbeitsfläche mit restlichem Mehl bestäuben, Teig dünn ausrollen, mit Pesto rosso bestreichen, mit Spargelstücken belegen und im vorgeheizten Backofen bei 200°C (Umluft 180°C) ca. 15 Minuten backen. Rucola waschen und putzen. Flammkuchen mit Lachs und Rucola belegen und Vollkorn-Spargel-Flammkuchen servieren.

INFO:

Das selbstgemachte Pesto liefert durch die Macadamianüsse wertvolle ein- und mehrfach ungesättigte Fettsäuren.

NÄHRWERTE PRO PORTION:

KJ/kcal: 2152/517 **EW:** 15,9g **F:** 31,0g **KH:** 39,1g **BE:** 3,5