

EDEKA
KOCHSCHULE

LECKER MIT LUTHER

KLEINE FLAMMKUCHEN

mit grünem Spargel und Walnüssen




Dirk Luther

Kleine Flammkuchen

mit grünem Spargel und Walnüssen

ZUTATEN

TEIG

125 g Mehl und etwas Mehl zum Arbeiten
3 g Hefe
55 ml lauwarmes Wasser
1/3 Tl Salz
15 g Schweineschmalz

BELAG

12 Stangen grüner Spargel
3 rote Zwiebeln
100 g Walnusskerne
100 g Frischkäse
250 g Crème fraîche
Zucker

Salz und Pfeffer aus der Mühle

etwas Walnussöl
Backpapier



FLAMMKUCHEN Die Zutaten für den Teig in eine Küchenmaschine geben und zu einem glatten Teig verarbeiten. Zugedeckt 30 bis 40 Minuten gehen lassen, bis sich das Teigvolumen verdoppelt hat. Aus dem Teig zwei gleich große Kugeln formen und nochmals zugedeckt 10 Minuten gehen lassen. Inzwischen den Spargel am unteren Drittel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Danach die Spargelstangen in dünne, schräge Scheiben schneiden. Zwiebeln abziehen, in feine Streifen schneiden. Walnusskerne klein hacken, 2/3 davon mit Frischkäse und Crème fraîche verrühren.

Backofen auf 240 °C vorheizen (wenn vorhanden, Backstein verwenden). Die Teigkugeln auf einer bemehlten Arbeitsfläche sehr dünn ausrollen. Mit einem runden Ausstecher mehrere kleine Flammkuchen ausstechen. Das Backblech mit Backpapier auslegen und die runden Flammkuchen darauf verteilen. Nun mit der Käse-Nuss-Masse gleichmäßig bestreichen, den Spargel und die Zwiebelstreifen darauf verteilen. Mit etwas Zucker würzen und die übrigen Walnüsse darüber streuen. Flammkuchen ca. 10 bis 14 Minuten knusprig backen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Walnussöl beträufeln.

Spaghetti mit Parmaschinken

und Spinatsalat mit Apfel und Pinienkernen

ZUTATEN

SPAGHETTI

500 g Spaghetti
1 Bund Frühlingszwiebeln
8 EL Olivenöl
3 Knoblauchzehen, in dünne Scheiben geschnitten
nach Belieben: rote Chilischoten, in dünne Streifen geschnitten
200 ml Geflügelbrühe

1/2 Bund Blattpetersilie, gewaschen und gehackt
30 g Butterwürfel
Salz und Pfeffer aus der Mühle
16 Scheiben dünn geschnittener Parmaschinken
150 g frisch geriebener Parmesan zum Bestreuen

SPINATSALAT

200 g junger Spinatsalat, gewaschen
1 Apfel
60 g Pinienkerne, geröstet
1 Bio-Zitrone, gewaschen
Olivenöl
120 g Hüttenkäse
Salz und Pfeffer aus der Mühle



SPAGHETTI Die Spaghetti knapp al dente kochen und abgießen. Von den Frühlingszwiebeln die Enden und die äußeren Blätter entfernen, den Rest in feine Ringe schneiden und die dunkelgrünen Teile beiseitestellen. Die Hälfte des Olivenöls in einer Pfanne erhitzen und darin die hellen Frühlingszwiebelringe, den Knoblauch und die Chilischotenstreifen eine Minute farblos anschwitzen. Brühe angießen und auf die Hälfte reduzieren. Die Petersilie sowie die Butterwürfel hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Spaghetti hinzufügen und etwa zwei Minuten mitkochen.

SPINATSALAT Die Spinatblätter in eine Schüssel geben und den Apfel darüber raspeln. Die Pinienkerne grob hacken und über den Salat streuen, anschließend die Zitronenschale darüber reiben. Den Salat mit Olivenöl beträufeln, Hüttenkäse hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

ANRICHTEN Spaghetti mit dem Fond auf vorgewärmten Tellern verteilen und mit jeweils 4 Scheiben Schinken belegen. Mit den dunkelgrünen Frühlingszwiebelringen und Parmesan bestreuen, mit dem restlichen Olivenöl beträufeln und zusammen mit dem Salat sofort servieren.



LEICHT



ZUBEREITUNGSZEIT ca. 60 MIN.



4 PORTIONEN