



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Flammkuchen mit Spargel und Pfifferlingen

- 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- GEFRO Kräuterwürze
- 400 g weißer Spargel
- 200 g Pfifferlinge
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 100 g Sauerrahm, 20 % Fett
- 100 g Magerquark
- 2 Flammkuchenböden, aus dem Kühlregal
- Salz, Pfeffer, frisch gemahlen
- 2 EL Schnittlauch, fein geschnitten
- 2 Eigelb

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Flammkuchen mit Spargel und Pfifferlingen

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

19,2 g Fett	57,5 g Kohlenhydrate	16 g Eiweiß	5,2 g Ballaststoffe	469 kcal
Brennwert				

Flammkuchen mit Spargel und Pfifferlingen

1⌚ Ofen vorheizen & Spargel vorbereiten:

Den Ofen auf 200 °C vorheizen.

400 g weißen Spargel schälen und die unteren holzigen Enden entfernen. Die Spargelstangen schräg in etwa 3 cm lange Stücke schneiden. Die Spargelstücke 5 Minuten in kochendem Salzwasser garen, anschließend auf ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen.

2⌚ Pilze & Zwiebel anbraten:

200 g Pfifferlinge putzen.

1 mittelgroße Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

2 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in einer großen Pfanne erhitzen und die Pfifferlinge darin 2 Minuten kräftig anbraten.

3⌚ Creme zubereiten:

100 g Sauerrahm mit 100 g Magerquark und 2 Eigelb verrühren.

Die Masse mit **GEFRO Kräuterwürze** abschmecken.

4⌚ Flammkuchen belegen:

2 Flammkuchenböden gleichmäßig mit der Sauerrahm-Quarkmasse bestreichen.

Spargelstücke, Pfifferlinge und Zwiebelstreifen darauf verteilen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

5⌚ Backen & Servieren:

Die Flammkuchen für etwa 15 Minuten in den Ofen geben und knusprig backen.

Anschließend in Stücke schneiden und mit Schnittlauch bestreuen.

⌚ Tipps & Varianten:

⌚ **Tipp:** Für extra Knusprigkeit die Flammkuchen auf der untersten Schiene des Ofens backen.

⌚ **Variante:** Für eine cremigere Note können die Flammkuchen nach dem Backen kurz ruhen, damit sich Belag und Boden optimal verbinden.

⌚ **Nicht vergessen:** Spargel und Pfifferlinge lassen sich gut vorbereiten – so geht das Belegen später besonders schnell.