

INFORAMA MONATS-REZEPT

MAI 2019

SPARGEL-FLADEN MIT KRÄUTERÖL



Für 4 Personen

Teig:

250 g Mehl
10 g frische Hefe
130 ml Wasser
2 EL Olivenöl
½ TL Salz

Mehl in eine Schüssel geben, Mulde formen, Hefe dazu bröckeln, mit dem lauwarmen Wasser verrühren. Teig an warmen Ort ca. 15 Minuten gehen lassen, Öl und Salz dazu kneten. Teig zur Kugel formen, in eine Schüssel geben, abgedeckt 1 Stunde ruhen lassen.

Teig kurz durchkneten, dünn auswallen, auf ein Backpapier legen und 15 Minuten gehen lassen.

600 g Spargeln weiss

Spargeln schälen und in kochendem Salzwasser ca. 6 Minuten bissfest kochen, abtropfen lassen.

Kräuteröl:

½ Bio-Zitrone
2 EL Zitronenmelissenblätter
4 EL Olivenöl
Pfeffer
Salz

Zitronenschale abreiben, 1 EL Saft auspressen. Saft, Abrieb, Zitronenmelissenblätter und Öl pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Belag:

150 g Crème fraîche
Salz
Pfeffer

Zutaten verrühren, auf dem Teigboden verstreichen, Spargeln darauflegen, mit Parmesan bestreuen. Im der Mitte des vorgeheizten Ofens bei 200 Grad 15-20 Minuten backen.

50 g Sbrinz, geraspelt

Fladen mit Kräuteröl beträufeln und mit einem Hauch Pfeffer aus der Mühle servieren.

WIE ERKENNE ICH FRISCHEN SPARGEL?

Unabhängig von der Farbe – ob grün oder weiss: Nur frischer Spargel ist guter Spargel. Frischer Spargel schimmert leicht feucht, ist knackig und bricht mit einem trockenen Knall. Seine Schnittstelle ist nicht angetrocknet, die Stangen sind weder rissig noch gespalten. Die Sprossenblättchen liegen eng an der Spargelspitze. Spargel sollte frisch verwendet werden. Am Optimalsten wird Spargel in einem leicht feuchten Tuch eingewickelt in der Gemüseschublade des Kühlschranks gelagert.