



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: 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 und die Spargelstücke 5 Minuten in kochendem Salzwasser garen, auf ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

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.

100 g Sauerrahm mit 100 g Magerquark und 2 Eigelb verrühren und mit GEFRO Kräuterwürze abschmecken.

2 Flammkuchenböden mit der Sauerrahm-Quarkmasse bestreichen. Die Spargelstücke, Pfifferlinge und Zwiebelstreifen darauf verteilen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Für etwa 15 Minuten in den Ofen geben und knusprig backen. In Stücke schneiden und mit dem Schnittlauch bestreuen.