

# Flammkuchen-Variation mit Rucola und grünem Spargel



Zubereitungszeit **35 Minuten**

Kalorien pro Portion **0**

## Zutaten für 4 Personen

1 Flammkuchenteig  
150 g Crème fraîche  
3 EL Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce  
frisch gemahlener Pfeffer  
12 Stangen grüner Spargel  
8 Cocktailtomaten  
Rucola  
Parmesan

## Zubereitung:

1. Ofen auf 180°C vorheizen. Den Flammkuchenteig auf einem Blech ausrollen und für 2-3 Minuten in den Ofen schieben, bis er leicht hoch geht. In der Zwischenzeit Crème fraîche mit Sojasauce und Pfeffer in einer Schüssel verrühren.
2. Den Spargel waschen, dicke Stangen der Länge nach halbieren und in mundgerechte Stücke schneiden. Cocktailtomaten halbieren.
3. Das Blech mit Teig nun aus dem Ofen holen und mithilfe eines Löffels mit dem Crème fraîche-Sojasaucen-Mix gleichmäßig bestreichen.
4. Mit Spargelstangen belegen, die Cocktailtomaten mit Schnittstelle nach oben auf der Crème fraîche platzieren. Das Ganze für 15-20 Minuten in den Ofen geben, bis der Teig gold-braun ist.
5. Aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen und mit Rucola und Parmesan nach Belieben bestreuen.

**Tipp:** Wenn Sie keinen Flammkuchenteig finden, können Sie auch zu frischem Pizzateig greifen.

Guten Appetit!