

# DIE KÜCHE AUS DER KISTE

Wöchentliche Rezeptideen von  WILMA & WILLI



## ZUTATEN

### Für den Teig:

- 170 g Mehl (Type 550) + Mehl für die Arbeitsplatte
- 30 g Olivenöl
- 60-70 ml lauwarmes Wasser
- 1 Msp. Salz

### Für die Sauce:

- 100 g Frischkäse
- 100 g Naturjoghurt
- 1 EL gehackte Petersilie
- 1 EL gehackten Oregano
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Msp. Salz
- 1 Msp. Chili

### Außerdem:

- Je Flammkuchen 3-4 Stangen grüner Spargel
- 10 Kirschtomaten
- 100 g geriebener Gouda
- 50 g geriebener Parmesan
- 2-3 Frühlingszwiebeln
- Etwas Chili

## FLAMMKUCHEN MIT SPARGEL

Für den Teig alle Zutaten in eine Schüssel geben, gut verkneten und abgedeckt ruhen lassen bis die restlichen Zutaten vorbereitet sind. Den Backofen auf 250 °C Umluft inklusive Blech vorheizen.

Für die Sauce alle Zutaten inkl. fein gehacktem Knoblauch vermengen und abschmecken, die Sauce darf ruhig etwas salziger sein.

Den Spargel in dünne Streifen schneiden (mit einem Gemüseschäler), die Tomaten und Frühlingszwiebeln in feine Stücke schneiden schneiden.

Den Teig in zwei bis vier Teile teilen und jeweils auf der bemehlten Arbeitsfläche sehr dünn ausrollen, gerne auch etwas mit den Händen ausbreiten.

Auf ein Backpapier legen, dünn mit Sauce bestreichen, mit Gouda bestreuen. Die restlichen Zutaten auflegen und mit Parmesan bestreuen. Im Backofen 5-10 Minuten (je nach Größe) knusprig backen.

## ZUTATEN

- 6 Scheiben Baguette (schräg geschnitten)
- 1 Zucchini
- 1 kleine, milde Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Spritzer Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 2 Minze-Blätter
- Olivenöl zum Anbraten
- 6 frische Thymianzweige für die Garnitur

## CROSTINI MIT ZUCCHINI-AUFSTRICH

Zwiebel fein schneiden, Knoblauch und Minze fein hacken. Zucchini grob reiben, leicht salzen, ein paar Minuten ziehen lassen, mit Hilfe eines Küchentuches die Flüssigkeit auspressen. Zwiebel in Olivenöl hell anschwitzen, Knoblauch kurz durchziehen, Topf von der Platte nehmen, etwas abkühlen lassen. Geriebene Zucchini zugeben, mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Minze würzen. Brotscheiben in einer Pfanne mit etwas Olivenöl rösten, Zucchini-Aufstrich auf die warmen Brotscheiben streichen, mit Olivenöl beträufeln, mit je einem Thymianzweig garnieren.