



Hähnchen-Flammkuchen mit grünem Spargel

Zutaten

(für 4 Personen):

400 g Hähnchenfilet (aus deutscher Erzeugung)
800 g Spargel
4 Lauchzwiebeln
2 EL Olivenöl
100 g Tomaten
Salz und Pfeffer
4 frische Flammkuchenböden (18 x 28 cm)
250 g Mascarpone
100 g Parmesan
Kresse



Nährwerte:

Pro Portion ca. 437 kcal, 28 g Fett, 11 g Kohlenhydrate, 36 g Eiweiß (Diese Information findet ihr, wenn ihr im Ordner des jeweiligen Rezepts die Worddatei "Blogbeitrag" öffnet. Dort müsste sie ganz unten stehen. Schreibt mir, sollte dies nicht der Fall sein).

Zubereitungszeit:

circa 35 Minuten



Hähnchen-Flammkuchen mit grünem Spargel

Zubereitung:

1. Für den Hähnchen-Flammkuchen die Lauchzwiebeln putzen und in Ringe schneiden, Spargelenden abschneiden. Hähnchenfilets würfeln und mit Spargel in etwas Öl von jeder Seite für 3 bis 5 Minuten scharf anbraten.



2. Tomaten und Lauchzwiebeln hinzugeben und für weitere 3 bis 4 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Flammkuchen mit Mascarpone bestreichen und mit Parmesan bestreuen.





Hähnchen-Flammkuchen mit grünem Spargel

4. Hähnchen-Spargelmischung auf dem Flammkuchen verteilen und für circa 20 Minuten bei 200 Grad backen.



5. Aus dem Ofen nehmen, Hähnchen-Flammkuchen mit Kresse toppen und Stück für Stück genießen!



WE LOVE
GEFLÜGEL!



Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchen-Flammkuchen mit grünem Spargel



Einkaufstipp

Heimische, nachhaltige und nach hohen Standards erzeugte Lebensmittel sind dir wichtig? Dann achte beim Einkauf von Geflügelfleisch auf die „D“s auf der Verpackung: diese garantieren dir Geflügelfleisch aus Deutschland.

Weitere Informationen rund um Geflügelfleisch aus Deutschland sowie viele leckere Rezepte finden Sie auf www.deutsches-gefluegel.de