

# Vital Cuisine

## Naturbelassene Gewürze

Naturprodukte Kellenberger GmbH • Platz 230 • CH-9428 Walzenhausen  
☎ 071 886 51 00 • 📠 071 886 51 01 • ✉ info@naturprodukte.ch  
🌐 www.vital-cuisine.ch

---

### Spargel-Flammkuchen mit Rauchlachs

Zutaten für 1 grosses Blech = 2-3 Portionen

1,25 dl	Wasser	
10 g	Hefe	zusammen verrühren
200 g	Mehl	in eine Schüssel geben, eine Vertiefung hineindrücken
½ Teel.	Salz	darüber streuen
1 Essl.	Öl	mit dem Hefe-Wasser dazugeben, zu einem Teig kneten, zudecken und an der Wärme aufgehen lassen, danach dünn ausrollen, auf Blech mit Backpapier legen
250 g	grüne Spargeln	das untere Drittel schälen, schräg in dünne Scheiben schneiden, die Spitzen der Länge nach halbieren
ca. 5 dl	Wasser <b>Spargel &amp; Gemüse</b>	aufkochen damit würzen, die Spargelstücke darin 2 Minuten köcheln, sofort herausnehmen, kalt abschrecken, abtropfen
1-2 Essl.	Olivenöl	mit den Spargeln mischen
2 Stück	Frühlingszwiebeln	in Ringe schneiden
100 g	Kräuterfrischkäse	
½ dl	Rahm <b>Kräutersalz</b>	zusammen verrühren abschmecken, auf dem Teig verstreichen, die Zwiebeln darüber streuen, dann die Spargeln darauf verteilen im vorgeheizten Ofen bei 200° in der unteren Ofenhälfte ca. 15 Minuten backen, herausnehmen, in passende Stücke schneiden
100 g	Rauchlachs	darauf verteilen

**Tipp:** - anstelle selber Teig machen, kann fertiger Flammkuchenteig verwendet werden  
- den Spargelsud für eine Suppe verwenden



---

Die verwendeten Gewürze:

#### **Spargel & Gemüse**

Feine Würze für Spargelgerichte und fast alle Gemüse, gut auch auf gekochten Kartoffeln und in Suppen

#### **Kräutersalz**

Universelle Würze mit dezentem Kräutergeschmack, für fast alles