

Abwechslung in der Spargelsaison mit dem Grafschafter Goldsaft

Spargel-Flammkuchen mit Erbsen-Creme, Gorgonzola, Schinken und Goldsaft

Meckenheim, 04. März 2021 – Deutschland ist Spargelland. Denn hierzulande konsumiert jeder Bundesbürger etwa 1,7 Kilogramm Spargel im Jahr. Während der Saison, von Mitte April bis Mitte Juni, ist das weiße, grüne oder violette Stangengemüse ein echter Superstar in der Küche. Durch seinen Wasseranteil von 90% ist der Spargel kalorienarm, enthält aber gleichzeitig viele Nährstoffe und Vitamine, wie Eisen, Kalzium oder Vitamin C. Besonders wenn die Tage wieder wärmer werden, ist der Spargel so die perfekte Mahlzeit zum Mittag, Abend oder für zwischendurch. Damit das Gemüse nicht nur klassisch auf den Teller kommt, hat die Grafschafter Krautfabrik einen leckeren und leichten Spargel-Flammkuchen kreiert, der einem das Wasser im Mund zusammenlaufen lässt. Für das richtige Aroma ist hier der Grafschafter Goldsaft verantwortlich, der dem Flammkuchen eine herzhaft-süße verleiht. Der Flammkuchen ist so die perfekte Speise für ein entspanntes Familienessen im Garten. Weitere Informationen unter www.grafschafter.de.

Die beliebteste Sorte der Deutschen ist der weiße Spargel, dicht gefolgt von der grünen Variante. Grüner Spargel wächst im Gegensatz zum weißen überirdisch und bekommt durch die Sonneneinstrahlung und das dadurch entstehende Chlorophyll seine Farbe. Er hat den Vorteil, dass er nicht geschält werden muss und eine kürzere Garzeit hat. Beide Varianten lassen sich aber hervorragend mit dem malzig-süßen Geschmack des Grafschafter Goldsafts kombinieren, für eine abwechslungsreiche und überraschende Zubereitung des Stangengemüses. Das Erbsenpüree und der Rucola bringen zudem noch eine bittere Note mit ein, was den Flammkuchen besonders an warmen Tagen zu einem wahren Leckerbissen macht.

Grafschafter Goldsaft ist ein aus erntefrischen Zuckerrüben hergestellter, naturreiner Sirup. Er enthält ansonsten keine Zusätze und ist von Natur aus gluten- und laktosefrei und auch für eine vegane Ernährung geeignet. Mit seinem einzigartigen Geschmack verfeinert der Grafschafter Goldsaft jede Mahlzeit und sorgt für eine besondere Geschmacksnote.

Rezept

Spargel-Flammkuchen mit Erbsen-Creme, Gorgonzola, Schinken und Goldsaft

Zutaten für 2 Flammkuchen (vier Portionen).

Zubereitungszeit: gesamt ca. 75 min.

Pro Portion ca. 2980 kJ, 710 kcal.

Zutaten:

300 g Mehl

2 EL Olivenöl

1 Eigelb (Gr. M)

Salz

150 g TK-Erbsen

100 g Crème fraîche

Pfeffer

1/2 Bio-Zitrone

450 g grüner Spargel

1 EL Öl

2 EL + 4 EL Grafschafter Goldsaft

150 g Gorgonzola-Käse

75 g Rucola

150 g Serrano-Schinken in dünnen Scheiben

Mehl für die Arbeitsfläche zum Ausrollen

Zubereitung:

Für den Flammkuchenteig Mehl, Olivenöl, Eigelb, 1 TL Salz und ca. 150 ml lauwarmes Wasser mit den Knethaken des Rührgerätes zu einem glatten Teig verkneten. Teig ca. 30 Minuten ruhen lassen.

Erbsen in kochendem Wasser ca. 2 Minuten garen. Erbsen gut abtropfen lassen. Crème fraîche und Erbsen pürieren. Zitronensaft auspressen. Erbsencreme mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Von dem grünen Spargel die holzigen Enden großzügig abschneiden. Spargel waschen und in Stücke schneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Spargel darin unter Wenden 3–4 Minuten braten. 2 EL Grafschafter Goldsaft zum Spargel geben und darin karamellisieren lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Spargel aus der Pfanne nehmen.

Flammkuchenteig halbieren. Jeden Teig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche jeweils zu einem dünnen ovalen Flammkuchen (ca. 35 cm Ø) ausrollen. Jeden Flammkuchen mit der Hälfte Erbsencreme bestreichen. Spargel auf beide Flammkuchen verteilen. Flammkuchen nacheinander im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 250 °C/Umluft: 230 °C) ca. 7 Minuten backen. Käse in kleine Würfel schneiden. Rucola verlesen, waschen und gut abtropfen lassen.

Pressemitteilung

Flammkuchen herausnehmen und sofort mit der Hälfte Käse bestreuen. Die Hälfte Schinken und Rucola darauf verteilen. Den Flammkuchen mit 2 EL Grafschafter Goldsaft beträufeln und sofort servieren. Den zweiten Flammkuchen ebenso zubereiten.

Weitere Informationen zu Grafschafter gibt es unter www.grafschafter.de/rezepte.

Über Grafschafter

Seit über 127 Jahren produziert die Grafschafter Krautfabrik Josef Schmitz KG mit Leidenschaft Produkte aus heimischen Zuckerrüben und Obst. Im Fokus steht die Herstellung von Zuckerrübensirup und Fruchtaufstrichen mit besonders hohem Fruchteinsatz. Das Hauptprodukt, der Grafschafter Goldsaft Zuckerrübensirup, gehört zu den meist verkauften süßen Brotaufstrichen im Segment Konfitüre und Honig. Für die weiterverarbeitende Lebensmittelindustrie bietet das Unternehmen zudem spezielle Flüssigzucker-Mischungen an. Sie werden zur Herstellung von Likören, Backwaren, Eiscremes oder sonstiger fein gesüßter Lebensmittel verwendet. Heute werden von der Grafschafter-Gruppe mit ihren 150 Mitarbeitern an drei Standorten (Meckenheim, Beesel (NL), Hamburg) rund 18.000 Tonnen süßer Brotaufstriche und ca. 35.000 Tonnen Industriesirupe produziert. Das Unternehmen ist nach International Featured Standards (IFS, Food) sowie Kosher und BIO zertifiziert. Weitere Informationen finden Sie unter www.grafschafter.de

Pressekontakt:

P.U.N.K.T. PR GmbH Benjamin Kolthoff
Völckersstraße 44, 22765 Hamburg, Tel.: 040 / 853760 29
E-Mail: bkolthoff@punkt-pr.de