1A+1B Fisch

Flammkuchen mit Lachsfilet und grünem Spargel

Zubereitungszeit
35 minuten

Portionen
Voor 4 personen

Zubereitungsart

1. Den Ofen auf 175 °C vorheizen. Den Gurkensalat zubereiten, indem die Gurke mit dem Essig in einer großen Schüssel vermengt wird. Süßstoff und Pfeffer hinzufügen und mindestens eine halbe Stunde im Kühlschrank marinieren lassen. Jeden Wrap auf beiden Seiten mit ½ EL Olivenöl bestreichen. Ein Backblech mit Backpapier belegen und die Wraps 10 Minuten im Ofen backen bis sie goldbraun und knusprig sind. Den grünen Spargel mit einem EL Olivenöl einreiben. Eine Grillpfanne oder einen Grill gut erhitzen und die Spargelstangen ca. 8 Minuten grillen bis sie gut gar sind, aber noch Biss haben. Regelmäßig wenden. Die Wraps mit dem Frischkäse bestreichen und mit Spargel und geräuchertem Lachs belegen. Noch ca. 4-5 Minuten im Ofen lassen bis der Lachs leicht rosa wird. Mit Pfeffer würzen und mit frischem Dill garnieren. Mit dem süß-sauren Gurkensalat servieren.

Zutaten

- [ ] 4 PS. food & lifestyle wraps
- [ ] 4 EL Kräuterfrischkäse light
- [ ] 200 g geräuchertes Lachsfilet
- [ ] 100 g grüne Spargelspitzen
- [ ] 2 Gurken in Bändern
- [ ] 3 EL Olivenöl
- [ ] 4 EL Essig
- [ ] 4 TL flüssiger Süßstoff
- [ ] Frischer Dill
- [ ] Frisch gemahlener Pfeffer