



Stadt Brühl
Der Bürgermeister

Genussvoll Leben

Brühl-Bornheimer Spargelkönigin 2021/2022

Mein Name ist Heike Fuß, 43 Jahre alt, geboren und aufgewachsen im schönen Vorgebirge. Spargel begleitet mich schon mein ganzes Leben, früher der Anbau und Verkauf, heute die Zubereitung. In meinem Feinkostgeschäft versorge ich meine Kunden nicht nur mit den entsprechenden Produkten, sondern auch mit neuen Rezeptideen.

Mein Lieblingsrezept:

Würziger Flammkuchen mit fruchtig mariniertem Spargel

Zutaten für meinen schnellen Flammkuchenteig ohne Hefe:

225 g Mehl

2 EL Olivenöl und etwas zum Bestreichen

2 Eigelb

1 Prise Salz

100 ml lauwarmes Wasser

Für den Belag:

1 kg Bornheimer Blauspargel

200 g Schmand

50 ml Rucola Öl

50 g Rucola

3 EL fruchtiger Bruschetta Trockenmix, bspw. Erdbeer Bruschetta

3 gehäufte EL würzigen Kräuterblend, bspw. Umami

ggfs. Erdbeer-Pfeffer Crema zum Beträufeln

etwas Wasser zum Aufquellen des Bruschettamix und Kräuterblends



1. Mehl, Olivenöl, Eigelbe, Salz und lauwarmes Wasser zu einem glatten Teig kneten, mit etwas Olivenöl bestreichen, in Frischhaltefolie wickeln und für 30 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen. Anschließend zu einem dünnen Fladen ausrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech übertragen.

2. Den Spargel schälen und in 1 cm dicke Stücke schneiden. Den fruchtigen Bruschetta Mix in etwas Wasser ziehen lassen und anschließend mit Rucola-Öl anrühren. Blauspargelstücke hinzugeben und darin marinieren. Den Ofen auf 200° Umluft vorheizen.

3. Den würzigen Kräuterblend in etwas Wasser quellen lassen. Anschließend Schmand einrühren und auf den Teig geben. Nun die marinierten Blauspargelstücke auf dem Teig verteilen.

4. Den Flammkuchen im vorgeheizten Ofen etwa 10-13 Minuten backen.

5. Vor dem Servieren mit etwas gehacktem Rucola garnieren und nach Belieben mit Erdbeer-Pfeffer Crema beträufeln.

Bei welchen Erzeugern Sie den original Bornheimer Spargel kaufen können, finden Sie hier: www.spargelausbornheim.de