



Karotten-Zucchini-Flammkuchen

mit getrockneten Tomaten und Rucola



ca. 30min



2 Personen

Flammkuchen finden wir einfach klasse, denn er ist noch großzügiger als Pizza und pfeift auf Regeln - hier darf also wirklich alles drauf, was das Herz begehrt. Auf einer Basis aus knoblauchiger Crème fraîche finden sich heute Zucchini, Karotte und würzige getrocknete Tomaten wieder, außerdem Zwiebeln und zart-pfeffriger Rucolasalat. Verfeinert wird mit Rosmarin und einer griechischen Gewürzmischung. Ein knuspriger Genuss!

Was du von uns bekommst

- 1 Karotte
- 1 Zucchini
- 1 rote Zwiebel
- 1 Packung getrocknete Tomaten
- 5g Rosmarin
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Becher Crème fraîche ⁷
- 1 Packung Flammkuchenteig ¹
- 1 Päckchen griechische Gewürzmischung
- 50g Rucola

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ¹⁷

Küchenutensilien

- Backofen und Backblech

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Milch (7), Sulphite (17). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 750kcal, Fett 38.8g, Kohlenhydrate 80.0g, Eiweiß 15.6g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Karotte** ggf. schälen. Die **Zucchini** und die **Karotte** in dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen und in feine Ringe schneiden.



2. Zutaten vorbereiten

Die **getrockneten Tomaten** in grobe Stücke schneiden. Die **Rosmarinnadeln** abzupfen und ebenfalls grob schneiden.



3. Crème fraîche verfeinern

Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Die **Crème fraîche** mit dem **Knoblauch** sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren.



4. Teig belegen

Den **Teig** mit dem Papier nach unten auf einem Backblech ausrollen und gleichmäßig mit der **Crème fraîche** bestreichen. Die **Zucchini**, die **Karotten**, die **Zwiebeln** und die **getrockneten Tomaten** auf dem **Teig** verteilen. Mit dem **Rosmarin**, der **½ der Gewürzmischung** sowie 1 Prise Salz bestreuen und mit 2TL Olivenöl beträufeln.



5. Flammkuchen backen

Den **Flammkuchen** 15-18Min. im Ofen backen, bis er goldbraun und durchgebacken ist.



6. Salat zubereiten

1EL Olivenöl, 1EL Balsamicoessig und 1 Prise Salz zu einem **Dressing** verrühren und mit dem **Rucola** vermengen. Den **Flammkuchen** in Stücke schneiden und mit dem **Rucola** garniert servieren.