



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 leckerem Dukkah-Gewürz. Ein knuspriger Genuss!

- 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 Dukkah-Gewürzmischung ¹¹
- 50g Rucola

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ¹⁷

- Backofen und Backblech

Gluten (1), Milch (7), Sesamsamen (11),
Sulphite (17). Kann Spuren von anderen
Allergenen enthalten.

Energie 753kcal, Fett 39.2g,
Kohlenhydrate 79.7g, Eiweiß 15.8g



4. Teig belegen

2. Zutaten vorbereiten

5. Flammkuchen backen

3. Crème fraîche verfeinern

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.