



Karotten-Zucchini-Flammkuchen

mit getrockneten Tomaten und Rucola



ca. 30min



3-4 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!

Was du von uns bekommst

- 2 Karotten
- 2 Zucchini
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Packungen getrocknete Tomaten
- 5g Rosmarin
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Becher Crème fraîche ⁷
- 2 Packungen Flammkuchenteig ¹
- 1 Päckchen Dukkah-Gewürzmischung ¹¹
- 100g Rucola

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ¹⁷

Küchenutensilien

- Backofen und 2 Backbleche

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 746kcal, Fett 38.9g, Kohlenhydrate 79.1g, Eiweiß 15.6g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Karotten** ggf. schälen. Die **Zucchini** und die **Karotten** in dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebeln** 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 kräftigen Prise Salz und Pfeffer verrühren.



4. Teige belegen

Die **Teige** mit dem Papier nach unten auf zwei Backblechen ausrollen und gleichmäßig mit der **Crème fraîche** bestreichen. Die **Zucchini**, die **Karotten**, die **Zwiebeln** und die **getrockneten Tomaten** auf den **Teigen** verteilen. Jeweils mit der **½ des Rosmarins**, der **½ der Gewürzmischung** sowie 1 Prise Salz bestreuen und mit je 2TL Olivenöl beträufeln.



5. Flammkuchen backen

Die **Flammkuchen** 15-18Min. im Ofen backen, bis sie goldbraun und durchgebacken sind. Je nach Ofen die Position der Bleche nach der Hälfte der Zeit tauschen.



6. Salat zubereiten

2EL Olivenöl, 2EL Balsamicoessig und 1 kräftige Prise Salz zu einem **Dressing** verrühren und mit dem **Rucola** vermengen. Die **Flammkuchen** in Stücke schneiden und mit dem **Rucola** garniert servieren.