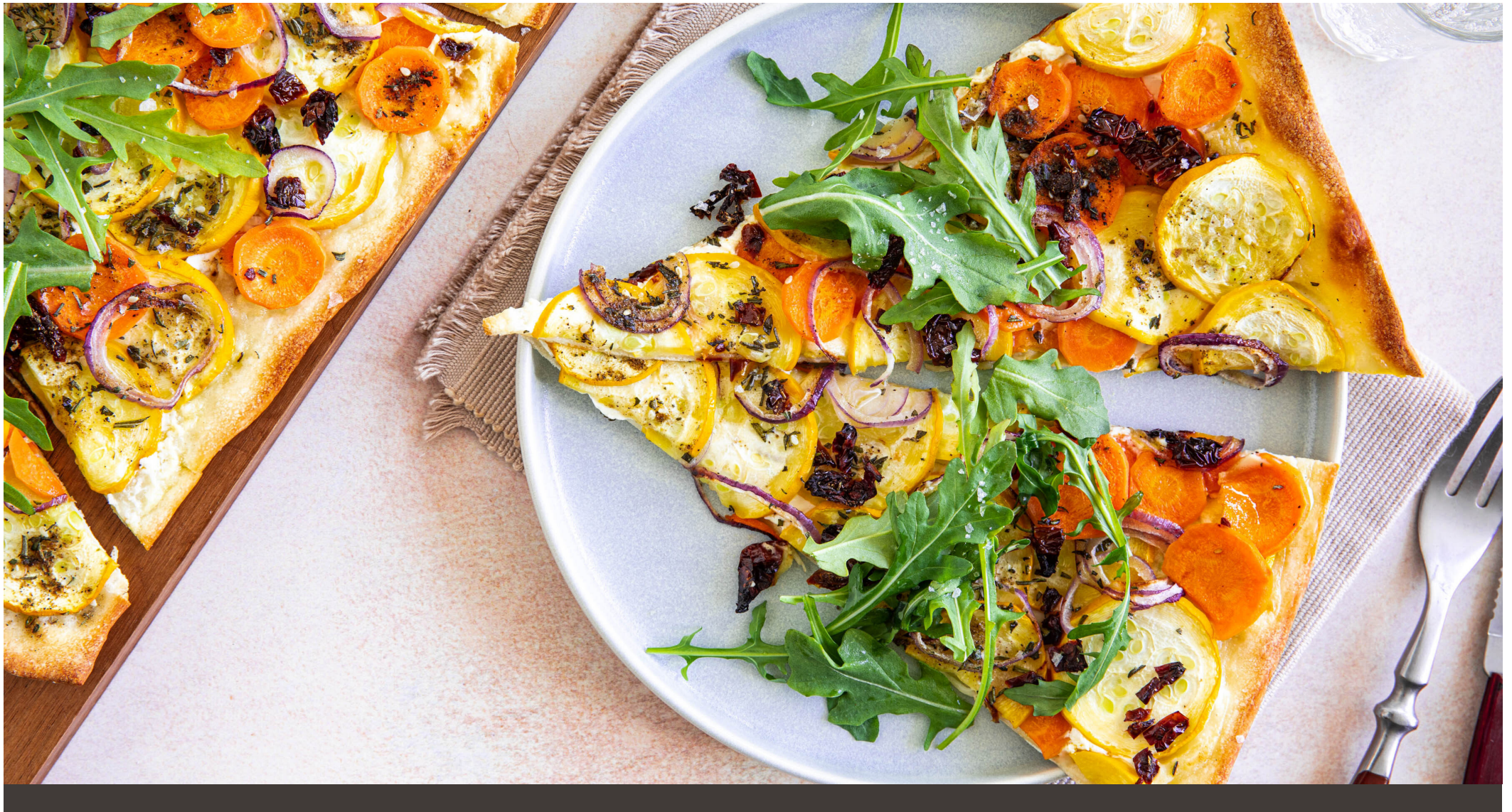




Bunter Zucchini-Karotten-Flammkuchen

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 knofeliger Crème fraîche finden sich heute Zucchini, knackige Karotte und würzige getrocknete Tomaten wieder, außerdem Zwiebeln und zart-pfeffriger Rucolasalat. Verfeinert wird mit Rosmarin und leckerem Za'atar-Gewürz. Ein knuspriger Genuss!

- 2 Karotten
- 2 Zucchini
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Packungen getrocknete Tomaten
- 10g Rosmarin
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Becher Crème fraîche ⁷
- 2 Packungen Flammkuchenteig ₁
- 2 Päckchen Za'atar-Gewürzmischung ¹¹
- 100g Rucola

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ¹⁷

- Backofen und 2 Backbleche

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

Energie 786kcal, Fett 40.1g,
Kohlenhydrate 84.4g, Eiweiß 16.8g



4. Teige belegen

2. Zutaten vorbereiten

5. Flammkuchen backen

3. Crème fraîche verfeinern

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.