



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 Za'atar-Gewürz. Ein knuspriger Genuss!

- 2 Karotten
- 2 Zucchini
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Pck. getrocknete Tomaten
- 5g Rosmarin
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Becher Crème fraîche ²
- 2 Pck. Flammkuchenteig ¹
- 1 Pck. Za'atar-Gewürzmischung ³
- 100g Rucola

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ⁴

- Backofen und 2 Backbleche

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 750kcal, Fett 39.2g,
Kohlenhydrate 79.1g, Eiweiß 15.7g



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.



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 2 TL Olivenöl beträufeln.



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



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.



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.



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.