



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 Za'atar-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 Za'atar-Gewürzmischung ¹¹
- 50g Rucola

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ¹⁷

- Backofen und Backblech

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 760kcal, Fett 39.8g,
Kohlenhydrate 79.7g, Eiweiß 16.0g



1. Gemüse schneiden



2. Zutaten vorbereiten

3. Crème fraîche verfeinern

4. Teig belegen

A rectangular pizza is shown on a black tray. The pizza has a light-colored crust and is topped with a variety of sliced vegetables: cucumbers, tomatoes, onions, and mushrooms. The toppings are arranged in a somewhat regular pattern across the surface of the pizza.

5. Flammkuchen backen



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.