



Veganer 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 mit Knoblauch verfeinertem Violife Creamy finden sich heute Zucchini, Karotte und würzige getrocknete Tomaten wieder, außerdem Zwiebeln und zart-pfeffriger Rucolasalat. Ein knuspriger Genuss!

Was du von uns bekommst

- 2 Karotten
- 2 Zucchini
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Pck. getrocknete Tomaten
- 5g Rosmarin
- 2 Knoblauchzehen
- 300g Violife Creamy
- 2 Pck. Flammkuchenteig ¹
- 1 Pck. Za'atar-Gewürzmischung ²
- 100g Rucola

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ³

Küchenutensilien

- Backofen und 2 Backbleche

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

Allergene

Gluten (1), Sesamsamen (2), Schwefeldioxid und Sulphite (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 745kcal, Fett 38.4g, Kohlenhydrate 81.0g, Eiweiß 14.1g



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.



4. Teige belegen

Die **Teige** mit dem Papier nach unten auf zwei Backblechen ausrollen und gleichmäßig mit dem **Violife Creamy** 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.



2. Zutaten vorbereiten

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



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.



3. Violife Creamy verfeinern

Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Den **Violife Creamy** mit dem **Knoblauch** sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer verrühren.



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.