



Veganer 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 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

- 1 Karotte
- 1 Zucchini
- 1 rote Zwiebel
- 1 Pck. getrocknete Tomaten
- 5g Rosmarin
- 1 Knoblauchzehe
- 150g Violife Creamy
- 1 Pck. Flammkuchenteig ¹
- 1 Pck. Za'atar-Gewürzmischung ²
- 50g Rucola

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ³

Küchenutensilien

- Backofen und Backblech

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 747kcal, Fett 38.5g, Kohlenhydrate 81.3g, Eiweiß 14.2g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Karotte** ggf. schälen. Die **Zucchini** und die **Karotte** in dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen und in feine Ringe schneiden.



2. Zutaten vorbereiten

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



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 Prise Salz und Pfeffer verrühren.



4. Teig belegen

Den **Teig** mit dem Papier nach unten auf einem Backblech ausrollen und gleichmäßig mit dem **Violife Creamy** bestreichen. Die **Zucchini**, die **Karotten**, die **Zwiebeln** und die **getrockneten Tomaten** auf dem **Teig** verteilen. Mit dem **Rosmarin**, der **½ der Gewürzmischung** sowie 1 Prise Salz bestreuen und mit 2TL Olivenöl beträufeln.



5. Flammkuchen backen

Den **Flammkuchen** 15-18Min. im Ofen backen, bis er goldbraun und durchgebacken ist.



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.