



## 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!

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

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig <sup>3</sup>

- Backofen und 2 Backbleche

## Allergene

### Nährwertangaben pro Portion

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



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 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.



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. Den **Violife Creamy** 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.