



Zucchini-Lauch-Flammkuchen

mit getrockneten Tomaten



20-30min



2 Personen

Wir bei Dinnerly kriegen nicht genug von Flammkuchen! Aber mal ehrlich, wer ist kein Fan von superknusprigem Boden mit lauter guten Sachen drauf? Eben. Diese Woche gibt es den Klassiker mit einer Basis aus lecker gewürzter Crème fraîche und aromatischen getrockneten Tomaten. In der oberen Etage: Zucchini und frischer Lauch - und noch mehr Tomaten! Leckerschmecker ...

Was du von uns bekommst

- 1 Zucchini
- 1 Stange Lauch
- 2 Pck. getrocknete Tomaten
- 1 Becher Crème fraîche ³
- 1 Pck. Flammkuchenteig ²
- 1 Stückchen Hartkäse ^{1,3}
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech
- mittelgroße Pfanne
- Küchenreibe

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

Allergene

Eier (1), Gluten (2), Milch (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 692kcal, Fett 37.3g, Kohlenhydrate 66.9g, Eiweiß 17.9g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Zucchini** und den **Lauch** in sehr dünne Scheiben schneiden. Die **getrockneten Tomaten** in feine Streifen schneiden. 1 Knoblauchzehe schälen und fein würfeln.



2. Gemüse anbraten

Die **Zucchini** und den **Lauch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1 EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 4Min. anbraten, mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen.



3. Crème fraîche verfeinern

Die **Crème fraîche** mit $\frac{1}{4}$ der **getrockneten Tomaten** und dem Knoblauch verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.



4. Flammkuchen backen

Den **Teig** mit dem Papier nach unten auf einem Blech ausrollen. Gleichmäßig mit der **Crème fraîche** bestreichen, an den Rändern ca. 1cm frei lassen. Die **Zucchini** und den **Lauch** darauf verteilen und den **Flammkuchen** ca. 12Min. im Ofen backen. Die **restlichen getrockneten Tomaten** darüberstreuen und weitere 3-8Min. backen, bis der **Teig** goldgelb und leicht knusprig ist.



5. Servieren

Während der **Flammkuchen** backt, den **Käse** fein reiben. Den fertigen, noch warmen **Flammkuchen** mit dem **Käse** bestreuen und servieren.



6. Von Aroma bis Zitrone

Wer eine Zitrone zur Hand hat und nicht auf den nächsten Cocktailabend warten will, kann ihr auch jetzt einen erfolgreichen Auftritt verpassen: Ein wenig fein abgeriebene Schale gibt der Crème-fraîche-Tomaten-Mischung noch einen zusätzlichen elegant-fruchtigen Pfiff.