



Kleurrijke wortel-courgette flammkuchen

met gedroogde tomaten en rucola



ca. 30min



2 personen

Met flammkuchen en daarmee flammkuchendeeg kun je werkelijk alle kanten op! Het flinterdunne, knapperige deeg wordt ook wel tarte flambée genoemd en komt oorspronkelijk uit de Elzas. In deze kleurrijke versie starten we met de gebruikelijke topping van crème fraîche en knoflook. Met wortels, gele courgette, gedroogde tomaten, rozemarijn en verse rucola geef je er beslist een kleurrijke draai aan. Bon appétit!

Wat je van ons krijgt

- 1 wortel
- 1 gele courgette
- 1 rode ui
- 40g gedroogde tomaten
- 5g verse rozemarijn
- 1 teen knoflook
- 1 kuipje crème fraîche ⁷
- 1 rol flammkuchendeeg ¹
- 1 zakje dukkah
- 50g rucola

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- balsamicoazijn ¹⁷

Kookgerei

- oven met bakplaat

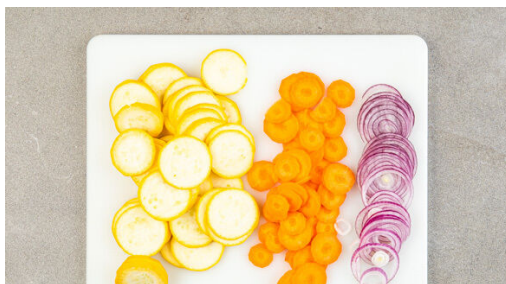
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), melk (7), sulfieten (17). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 751kcal, vet 41.8g, koolhydraten 73.6g, eiwit 14.1g



1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Schrob of schil de **wortel** en snijd 'm samen met de **courgette** in dunne plakjes. Pel de **ui** en snijd in dunne ringen.



4. Deeg beleggen

Rol het **flammkuchendeeg** met papier uit op een bakplaat. Bestrijk het deeg met **crème fraîche**. Beleg het deeg met **courgette, wortel, ui** en **gedroogde tomaat**. Besprenkel met **rozemarijn**, de **helft van de kruidenmix**, een snuf zout en 2tl olijfolie.



2. Ingrediënten voorbereiden

Snijd de **gedroogde tomaten** in grove stukken. Rits de **rozemarijn** van de takjes en snijd de naaldjes grof.



5. Flammkuchen bakken

Bak de **flammkuchen** 15-18min in de oven tot de randen knapperig zijn en het midden goed doorgebakken is.



3. Crème fraîche verfijnen

Pel de **knoflook** en snijd heel fijn, of gebruik een knoflookpers. Meng de **crème fraîche** met de **knoflook** en een snuf peper en zout.



6. Salade maken

Klop een **dressing** van 1el olijfolie, 1el balsamicoazijn en 1 snuf zout. Meng met de **rucola**. Haal de **flammkuchen** uit de oven, snijd 'm in stukken en serveer de **rucola** erboven op.