



Flammkuchen met courgette

met wortel, gedroogde tomaat en rucola



ca. 30min



2 personen

De flammkuchen: leuker kunnen we het niet maken. En ook niet simpeler trouwens. Of lekkerder. Vandaag maak je een vegetarische versie van deze klassieker uit de Elzas. Je belegt 'm met een heerlijke frizure basis van crème fraîche met knoflook en topt 'm met courgette, wortel, gedroogde tomaat, ui en rucola voor een pitje. Als finishing touch kruid je de flammkuchen met dukkah en rozemarijn.

Wat je van ons krijgt

- 1 wortel
- 1 courgette
- 1 rode ui
- 40g gedroogde tomaten
- 5g verse rozemarijn
- 1 teen knoflook
- 1 kuipje crème fraîche ⁷
- 1 rol flammkuchendeeg ¹
- 10g dukkah ¹¹
- 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), sesamzaad (11), sulfieten (17). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 753kcal, vet 39.2g, koolhydraten 79.7g, eiwit 15.8g



1. Groenten snijden

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



4. Deeg beleggen

Rol het **deeg** met bakpapier uit op een bakplaat. Bestrijk gelijkmatig met de **crème fraîche**. Verdeel de **wortel**, **courgette**, **ui** en **gedroogde tomaat** over het deeg. Bestrooi met de **rozemarijn**, de **helft van de dukkah** en een snuf zout. Bedruppel tot slot met 2tl olijfolie.



2. Ingrediënten voorbereiden

Snijd de **gedroogde tomaten** grof. Rits de **naalden van de rozemarijn** af en hak grof.



5. Flammkuchen bakken

Bak de **flammkuchen** 15-18min in de oven tot hij goudbruin en doorgebakken is.



3. Crème fraîche verfijnen

Pel en hak de **knoflook** 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 een snuf zout en meng met de **rucola**. Snijd de **flammkuchen** in stukken en garneer met de **rucolasalade**.