

Italienischer Flammkuchen mit Ricotta & Zucchini dazu getrocknete Tomaten und Rucola

Vegetarisch Family 10 Min. Vorbereitung 30 – 40 Minuten • 818 kcal • Tag 5 kochen



-  frischer Flammkuchenteig
-  Ricotta
-  Basilikumpaste
-  rote Zwiebel
-  Balsamicocreme
-  Zucchini
-  Rucola
-  Hartkäse ital. Art, geraspelt
-  Hartkäse ital. Art, gerieben
-  Getrocknete Tomaten mit Kräutern



Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Pfeffer*, Öl*, Weißweinessig*, Salz*, Wasser*

Kochutensilien

1 Backblech und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
frischer Flammkuchenteig 15)	260 g	390 g**	520 g
Ricotta 7) 8) 15)	100 g	187,5 g**	250 g
Basilikumpaste	24 ml	39 ml	48 ml
rote Zwiebel DE	1	2	2
Balsamicocreme 14) 15)	12 g	24 g	24 g
Zucchini DE NL ES MA IT	1	2	2
Rucola	50 g	75 g	100 g
Hartkäse ital. Art, geraspelt 7) 8)	20 g	40 g	40 g
Hartkäse ital. Art, gerieben 7) 8)	40 g	40 g	80 g
Getrocknete Tomaten mit Kräutern	50 g	75 g	100 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 440 g)
Brennwert	773 kJ/185 kcal	3423 kJ/818 kcal
Fett	8,9 g	39,2 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	13,2 g
Kohlenhydrate	17,9 g	79,3 g
– davon Zucker	3,1 g	13,7 g
Eiweiß	7,3 g	32,3 g
Salz	1,14 g	5,04 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: **7)** Milch (einschließlich Laktose) **8)** Eier **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko **IT:** Italien



Kleine Vorbereitung

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Zucchini in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Getrocknete Tomaten fein hacken.

Tomatenöl in eine große Schüssel geben. **Zucchini**, **Zwiebel** und die Hälfte der **getrockneten Tomaten** in der Schüssel mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** marinieren.



Tartes belegen

Flammkuchenteig mit dem Backpapier auf einem Backblech ausrollen und einmal quer halbieren. (Nimm für 3 und 4 Personen zwei Backbleche.)

Ricotta gleichmäßig auf den **Teigstücken** verstreichen.

Basilikumpaste auf dem **Ricotta** verstreichen. Das geht am besten mit der Rückseite eines Esslöffels.

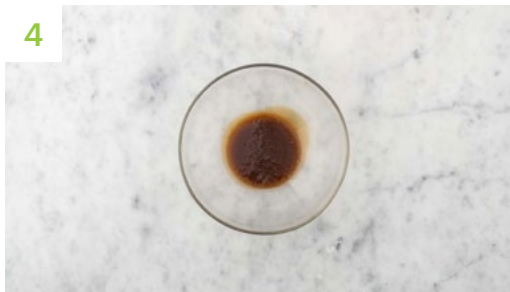
Geriebene Hartkäse gleichmäßig auf den **Teigstücken** verteilen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



Tartes backen

Marinierte **Zucchini**, **Zwiebel** und **getrocknete Tomaten** auf den **Teigstücken** verteilen und im vorgeheizten Ofen 16 – 18 Min. goldbraun backen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



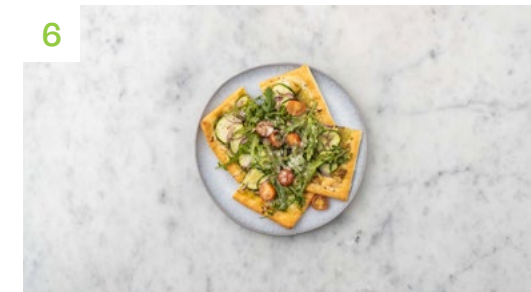
Für das Dressing

In der großen Schüssel aus Schritt 1 **Balsamicocreme**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Weißweinessig***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser*** zu einem **Dressing** verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Salat zubereiten

Rucola grob zerkleinern und mit den restlichen **getrockneten Tomaten** zu dem **Dressing** in die Schüssel geben, vermengen und nach Belieben mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Nach Ende der Backzeit jede **Tarte** zweimal durchschneiden und mit dem **Rucola-Salat** toppen.

Tartes auf Tellern anrichten und nach Belieben mit **Hartkäse-Flakes** bestreuen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

