

Id1440 web dish name 1201 kopie

Kartoffel-Rosmarin-Flammkuchen

mit Bohnen-Minestrone



30-40min



4 Personen

Heute gibt es eine abwechslungsreiche Kombi: Herzhafte Minestrone mit Borlotti Bohnen, Karotten und Sellerie. Dazu gibt es knusprigen Flammkuchen mit Kartoffeln und Rosmarin. Das immergrüne Gewächs heißt aus dem lateinischen übersetzt "Tau des Meeres", wahrscheinlich weil die Sträucher vor allem an den Küsten des Mittelmeeres wachsen. Diese Reise nach Italien schmeckt Groß und Klein!

Was du von uns bekommst

- Zucchini
- Knoblauchzehe
- Karotte
- Flammkuchenteig 1,7
- Kartoffelnetz
- Borlotti Bohnen
- Stangensellerie 9
- frischer Rosmarin
- rote Zwiebel
- gewürfelte Tomaten
- Laszlos Gulaschgewürz

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Gemüsesuppenwürfel
- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backblech
- Backrohr mit Ober-/Unterhitze oder Grill
- großer Kochtopf
- Messbecher
- Sieb
- Sparschäler

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 475.0kcal, Fett 15.3g, Eiweiß 15.5g, Kohlenhydrate 61.9g



1. Gemüse vorbereiten

Ofen auf 220°C Ober- und Unterhitze vorheizen. **Karotten, Sellerie** und **eine Zwiebel** schälen, in ca. 1cm große Stücke schneiden. **Knoblauch** schälen und hacken. **Zucchini** in ca. 2cm große Würfel schneiden. Die **Bohnen** abtropfen lassen. Eine **Hälfte der Kartoffeln** in mundgerechte Stücke schneiden. **Restliche Kartoffeln** und **Zwiebel** in sehr feine Scheibe...



4. Flammkuchen vorbereiten

Inzwischen den **Flammkuchenteig** auf ein Backblech ausrollen und am Rand ca. 1-2cm einfalten.



2. Gemüse braten

1EL Olivenöl in einem großen Topf auf mittlerer Stufe erhitzen. **Karotten, Sellerie**, die gewürfelte **Zwiebel** und **Knoblauch** darin ca. 5Min. anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.



5. Flammkuchen belegen

Die **Kartoffelscheiben** und **Zwiebel-Streifen** gleichmäßig auf dem Teig verteilen. Mit Olivenöl besprenkeln. Die restlichen **Rosmarinnadeln** vom Stängel zupfen und den **Flammkuchen** damit garnieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 12-15Min. im Ofen knusprig backen.



3. Suppe kochen

Die **Tomaten**, einen Brühwürfel, die **Kartoffelstücke, Zucchiniwürfel, Gewürzmischung** und die **Hälfte des Rosmarins** hinzufügen. Mit 600-700ml Wasser bedecken und ca. 10Min. köcheln. Nun die **Bohnen** hinzufügen und ca. 1-2Min. erwärmen. Mit 1EL Essig, Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Flammkuchen schneiden

Den **Flammkuchen** etwas abkühlen lassen und in Stücke schneiden. Zusammen mit der **Minestrone** servieren.