



## Flammkuchen mit Feta

und bunten Zucchini



20-30min



2 Personen

Die Zucchini ist eigentlich eine Unterart des Gartenkürbis und gehört somit zu den Kürbisgewächsen. Sie kann ein Gewicht von bis zu 5 kg erreichen und wächst vor allem im Mittelmeerraum. So sind sie das perfekte Sommergemüse! Wir belegen einen dünnen Flammkuchen erst mit cremigem Sauerrahm, gefolgt von einem bunten Zucchini-Mix und getoppt wird das Ganze durch würzigen Feta und aromatischen Dill.

## Was du von uns bekommst

- Zitrone
- Flammkuchenteig <sup>1,7</sup>
- Sauerrahm <sup>7</sup>
- bunte Zucchini
- Feta <sup>7</sup>
- Dill
- rosa Pfeffer

## Was du zu Hause benötigst

- Salz
- schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- Backblech
- Backrohr mit Ober-/Unterhitze
- Küchenreibe

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

### Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

### Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 725.0kcal, Fett 34.8g, Eiweiß 28.7g, Kohlenhydrate 69.4g



**1. Zucchini schneiden**

Backrohr auf 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen. **Zucchinienden** abschneiden, dann die **Zucchini** in hauchdünne Scheiben hobeln oder schneiden. Die **Scheiben** auf ein Küchenpapier auslegen und ein wenig trocken tupfen.



**4. Feta zerbröseln**

Währenddessen **Feta** mit den Fingern grob zerkrümeln.



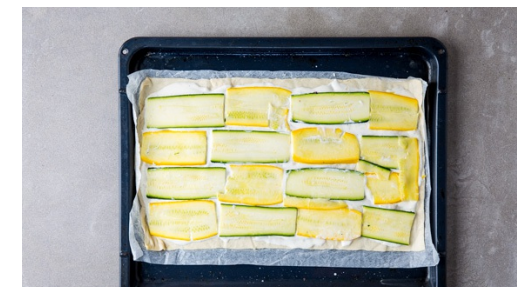
**2. Creme rühren**

**Zitronenschale** abreiben dann die **Zitrone** in Spalten schneiden. **Halben Becher Sauerrahm** mit 1TL **Zitronenabrieb**, Salz und Pfeffer cremig rühren.



**5. Dill schneiden**

Den **Dill** ohne harte Stiele fein hacken. **Feta**brösel und **Dill** miteinander vermengen.



**3. Flammkuchen backen**

Den **Teig** ausrollen und dann mit dem Backpapier unter dem **Teig** auf ein Backblech auslegen. Den **Teig** gleichmäßig mit der **Creme** bestreichen, dann die **Zucchini**scheiben darauf verteilen. Den **Flammkuchen** auf der unteren Schiene 15-20Min. backen, bis der **Teig** knusprig ist.



**6. Pfeffer zerdrücken**

Die **Pfefferkörner** mit einem kleinen, schweren Gegenstand auf einem Schneidebrett zerdrücken, damit die Aromen besser freigesetzt werden. Den fertigen **Flammkuchen** in Stücke schneiden und mit **Feta-Dill-Mischung** sowie dem **roten Pfeffer** bestreuen, mit **Dillspitzen** garnieren. Nach Geschmack die **Zitronenspalten** ein wenig darüber ausdrücken.