



Flammkuchen mit Feta

und bunten Zucchini



20-30min



4 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 getopt wird das Ganze durch würzigen Feta und aromatischen Dill.

Was du von uns bekommst

- Zitrone
- rosa Pfeffer
- Sauerrahm ⁷
- bunte Zucchini
- Feta ⁷
- Dill
- Flammkuchenteig ^{1,7}

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 640.0kcal, Fett 28.4g, Eiweiß 26.6g, Kohlenhydrate 66.6g



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



2. Creme rühren

Zitronenschale abreiben dann die **Zitrone** in Spalten schneiden. **Sauerrahm** mit 2TL **Zitronenabrieb**, Salz und Pfeffer cremig rühren.



5. Dill schneiden

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



3. Flammkuchen backen

Die **Teige** ausrollen und dann mit dem Backpapier unter den **Teigen** auf je einem Backblech auslegen. Die **Teige** gleichmäßig mit der **Creme** bestreichen, dann die **Zucchini**scheiben darauf verteilen. Die **Flammkuchen** auf den unteren Schienen 18-20Min. backen, bis die **Teige** knusprig ist.



6. Pfeffer zerdrücken

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