Knusperflammkuchen mit Zucchini, Zwiebeln und Rucola

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Zucchini	2 St.
Zwiebeln, rot	2 St.
Blätterteig	2 St.
Crème fraîche	300 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Sonnenblumenkerne	3 EL
Zucker	1 TL
Rucola	100 g
Olivenöl	2 EL
Honig	2 TL

Zubereitung

Küchenutensilien

große Pfanne, Backblech mit Backpapier

1. Backofen auf 220 °C (Umluft) vorheizen. Zucchini waschen, Enden entfernen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln halbieren, schälen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden.

2. Blätterteige mit Backpapier auf Backbleche ausrollen. Bis knapp an den Rand mit Crème fraîche bestreichen. Gleichmäßig mit Zucchini- und Zwiebelscheiben belegen und alles kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend ca. 12 Min. auf mittlerer Schiene im Ofen backen.

3. Inzwischen eine Pfanne auf hoher Stufe erhitzen. Sonnenblumenkerne mit 1 TL Zucker ca. 2 Min. goldgelb karamellisieren und anschließend beiseitestellen. Rucola waschen und im Sieb abtropfen lassen.

4. Fertigen Flammkuchen aus dem Ofen nehmen, Rucola und Sonnenblumenkerne darübergeben, mit Olivenöl und Honig beträufeln, in Stücke schneiden und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	790 kcal
Kohlenhydrate	66 g
Eiweiß	13 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	52 g