

## Köstlicher Flammkuchen mit grünen Tomaten,

Süßkartoffeln und Speckwürfeln, dazu Rucola-Salat

Mit unserem Flammkuchenteig ist diese französische Spezialität im Handumdrehen zubereitet. Dazu noch ein würziger Rucola-Salat, und deine Nährstoff-, Energie- und Gute-Laune-Speicher sind wieder aufgeladen. Jetzt noch den Film "Grüne Tomaten" besorgt, und ab aufs Sofa. Guten Appetit!



30 min.



Stufe 2



Süßkartoffel

















Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Süßkartoffel ca. 300 g	1	2
Tomaten, grün	2	4
Dill	5 g	10 g
Limette	1	2
Ricotta 7)	100 g	200 g
Piment, gemahlen 15)	1 g	2 g
Flammkuchenteig 1) 7)	1	2
Speckwürfel	100 g	200 g
Rucola	100 g	200 g

Kalorien: 803 kcal Kohlenhydrate: 95

Was zum Kochen gebraucht wird ..

Backofen, Gemüsereibe, Zitronenreibe und -presse, Backpapier,

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln).

Backblech, Sieb, Salatschüssel

Olivenöl, Salz, Pfeffer

Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

## Allergene

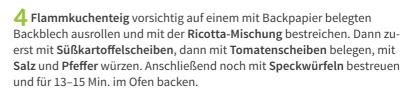
1) Gluten 7) Lactose 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

## Nährwerte pro Person

Kalorien: 803 kcal Kohlenhydrate: 95 g Fett: 32 g, Eiweiß: 32 g Ballaststoffe: 8 g



- 1 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- 2 Süßkartoffeln schälen, waschen und in feine Scheiben hobeln. Tomaten waschen, Strunk entfernen und in dünne Scheiben schneiden. Dill waschen und trockenschütteln, Spitzen fein hacken. Limette waschen, Schale fein abreiben, dann entsaften.
- 3 In einer kleinen Schüssel **Ricotta** mit 1 EL **Olivenöl**, 1 EL **Limettensaft**, etwas **Limettenabrieb**, **Piment**, **Dillspitzen**, **Salz** und **Pfeffer** vermischen.





- 5 Für den Salat: Rucola waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. In einer Salatschüssel 2 EL Limettensaft, 1 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren und den Rucola unterheben. Bis zum Anrichten ziehen lassen.
- **6** Flammkuchen nach der Garzeit aus dem Ofen nehmen, in Stücke scheiden und auf Tellern verteilen. Zusammen mit dem Rucola-Salat genießen!



