



Flammkuchen met rabarber

feta en spinaziesalade

Rabarber is een grote, struikachtige plant met prachtige rode en groene lange stelen en grote donkergroene bladen. De zoetzure groente wordt meestal gebruikt in compote, taart of zoete nagerechten. Hierdoor lijkt het alsof rabarber fruit is, maar het is toch echt een groente. De groente heeft een frizzure smaak, die naarmate het seizoen vordert steeds zuurder wordt. Je kunt daarom rabarber het beste eten tot de langste dag van het jaar.

25 min | 798 kcal

Help ons papier, Co2 en kosten te sparen door je recepten te bekijken via onze mobiele website



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

1P 2P 3P 4P

Flammkuchendeeg	st	1	2	3	4
Rode ui	st	0.5	1	1.5	2
Rabarber	g	150	300	450	600
Légumaise	g	50	100	150	200
Feta	g	50	75	125	150
Spinazie	g	50	100	150	200
Amandelschaafsel	g	15	25	40	50

zelf toevoegen:

Olie	el	1	2	3	4
(Balsamico)azijn	el	1	2	3	4
Zout en peper					

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*



Deel je gerecht
online met
#ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 230 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier. Leg het flammkuchendeeg op de bakplaat en bak alvast 3-5 minuten in de voorverwarmde oven. Haal uit de oven en leg opzij.
2. Pel de ui en snijd in halve ringen. Was de rabarber, verwijder de onder- en de bovenkant en snijd in doormidden. Snijd/schaaf in lange dunne linten, gebruik bijvoorbeeld een kaasschaaf, dunschiller of een scherp mes. Doe de rabarberlinten in een kom en besprenkel met olie. Hussel alles goed door elkaar en breng op smaak met zout en peper.
3. Verdeel de Légumaise en feta losjes over de flammkuchen bodem. Beleg verder met de rabarberlinten en ui en bak de flammkuchen in 10-15 minuten gaar in de voorverwarmde oven.
4. Was intussen de spinazie en laat goed uitlekken. Maak een dressing van olijfolie, (balsamico) azijn, zout en peper en hussel het door de spinazie. Rooster het amandelschaafsel in een droge bakpan lichtbruin.
5. Haal de flammkuchen uit de oven en strooi het amandelschaafsel erover. Garneer met wat spinazie en serveer de flammkuchen met de salade ernaast.

Tip: Je kunt de rabarber ook in kleine stukken snijden en koken in een klein laagje water. Beleg de flammkuchen dan met de voorgerkookte rabarber.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

