



Flammkuchen pizza met pittige tomatensaus

rucola en frisse koolrabi

Koolrabi is geen wortel of knol, maar een verdikking van de stengel. Rauw heeft koolrabi een pittige koolsmak, gekookt is de smaak veel zachter. Koolrabi is meestal lichtgroen, maar kan ook paars zijn.

25 min | 676 kcal

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



ekomenu
VOEL JE LEKKER

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

1P 2P 3P 4P

Flammkuchen	st	1	2	3	4
Rode linzen	g	15	35	50	70
Koolrabi	st	0.5	1	1.5	2
Sjalot	st	1	3	4	6
Rode peper	st	0.25	0.5	1	1
Tomaat	st	1	2	3	4
Tomatenpuree	g	35	70	100	200
Rucola	g	25	50	75	100

zelf toevoegen:

Olie	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 3-5 minuten onder in de hete oven. Haal het deeg uit de oven en leg opzij.
2. Breng een steelpan met water en een snuf zout (of bouillon) aan de kook. Spoel de linzen in een zeef onder de kraan en kook in 10 minuten zacht. Niet langer, dan wordt het een puree. Giet het water af en laat goed uitlekken en uitdampen in een zeef.
3. Breng een pan met een klein laagje water aan de kook. Schil de koolrabi, snijd in kleine blokjes (brunoise) en kook of blancheer de koolrabi 3-5 minuten. Giet het water af, laat goed uitlekken en breng op smaak met zout en peper.
4. Pel de sjalot en snijd in halve ringen. Was de rode peper en snijd heel klein (hou je niet van pit, verwijder dan eerst de zaadlijsten). Was de tomaat, snijd in plakjes of kleine stukken en laat uitlekken in een zeef. Verhit olie in een bakpan en bak de tomatenpuree met de helft van de sjalot en de rode peper enkele minuten op een middelhoog vuur. Voeg de kleingesneden tomaat toe en breng op smaak met zout en peper.
5. Verdeel het tomatenmengsel losjes over de flammkuchenbodems en beleg met de koolrabi, rode linzen en overgebleven sjalot. Bak nog 10 minuten in de hete oven. Was de rucola en strooi vlak voor het serveren over de flammkuchen.

Tip: Heb je rucola over? Maak er een pesto van met een scheutje olijfolie, ook heerlijk voor de volgende dag over de boterham met kaas of salade.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

