



Flammkuchen met pompoenpuree

bimi en hazelnoten

Bimi is in Japan ontstaan door broccoli te kruisen met Chinese groene kool. Bimi staat ook wel bekend onder de naam aspergebroccoli, broccolini of babybroccoli. De smaak is milder en zoeter dan de smaak van broccoli, meer in de richting van asperges. Bimi is een fotogenieke, veelzijdige groente die je op veel verschillende manieren kunt klaarmaken. Vandaag beleggen we de flammkuchen met bimi en pompoen.

40 min | 736 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
Pompoen, gesneden	g	200	400	600	800
Bimi	g	100	200	300	400
Citroen-kerriepoeder	tl	0.5	1	1.5	2
Hazelnoten	g	15	25	25	50

zelf toevoegen:

(Appel)azijn	el	1	2	2	3
Bakolie	el	1	2	2	3
Zout en (chili)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. Bak het flammkuchendeeg 3-5 minuten onder in de hete oven. Haal uit de oven en leg opzij.
2. Was intussen de pompoen, halveer en verwijder de pitten en draden. Snijd de pompoen in kleine stukken, besprenkel met olie en rooster de helft van de pompoenstukjes 15 minuten in de hete oven.
3. Breng een pan met een klein laagje water (of bouillon) aan de kook en kook de rest van de pompoenstukken in 10-15 minuten zacht. Was de bimi, verwijder de onderkant en snijd grote exemplaren in de lengte doormidden. Stoom de bimi in een vergiet of een zeef boven de pan met de pompoenstukjes in 5-10 minuten beetgaar.
4. Giet het water af, vang wat vocht op en pureer de gekookte pompoen met een staafmixer tot een gladde puree. Breng op smaak met azijn, citroen-kerriepoeder, zout en (chili)peper. Voeg eventueel extra vocht toe voor een gladde saus.
5. Verdeel de pompoenpuree losjes over het voorgebakken flammkuchendeeg. Pel de ui en snijd in ringen. Beleg de flammkuchen verder met ui, bimi en de geroosterde pompoenstukjes (wat niet op de flammkuchen past serveer je apart). Strooi de hazelnoten erover en bak nog 10 minuten bovenin de hete oven.

Tip: Je kunt de pompoen ook eerst 5 minuten koken, dan gaat het snijden makkelijker. Als je nog groenten over hebt kun je die ernaast serveren.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

