



Flammkuchen met rode kool, brie, peer

en mosterd-dille dressing

Onze rode kool wordt geleverd door biologisch tuindersbedrijf De Lepelaar. De Lepelaar is geheel biologisch-dynamisch. Dat betekent dat je rekening houdt met de aloude wetten van de natuur. Zo verbouwen ze voor een goede vruchtwisseling bijvoorbeeld jaarlijks acht hectare aan grasklaver en graan. Bodembiodiversiteit speelt een cruciale rol voor een gezonde ontwikkeling van de gewassen.

25 min | 738 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
Flammkuchendeeg	st	1	2	3	4
Peer	st	0.5	1	1.5	2
Brie	g	50	100	150	200
Rode kool	st	0.25	0.5	0.75	1
Zure room	ml	40	75	100	125
Mosterd-dille dressing	ml	15	30	50	75
Bosui	bos	0.25	0.5	0.5	1
zelf toevoegen:					
Olie	el	0.5	1	1.5	2
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 minuten onder in de hete oven. Haal het deeg uit de oven en leg opzij.
2. Was of schil de peer, verwijder het klokhuis en snijd in dunne plakjes. Snijd de brie in plakken. Schaaf of snijd de rode kool in flinterdunne reepjes en snijd fijn. Doe de rode kool in een kom, besprenkel met olijfolie en breng op smaak met zout en peper. Kneed de kool met je handen een beetje door elkaar en laat even intrekken.
3. Smeer de zure room met de bolle kant van een lepel losjes over het voorgebakken flammkuchendeeg. Verdeel de rode kool erover (niet alles past erop, dus bewaar wat voor een salade) en beleg met de plakjes brie en peer. Breng op smaak met zout en peper en bak de flammkuchen 10-15 minuten boven in de hete oven.
4. Meng de overgebleven rode kool met de helft van de mosterd-dille dressing, zout en peper.
5. Was de bosui, snijd in dunne ringen en strooi voor het serveren over de flammkuchen. Besprenkel de flammkuchen met mosterd-dille dressing en serveer de koolsalade ernaast.

Tip: Je kunt de rode kool ook even roerbakken voordat je het verdeelt over de flammkuchen.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

