



Flammkuchen met feta

gekaramelliseerde pompoen en ui

Een pompoen is een grote, ronde vrucht met een harde schil en zacht, oranje vruchtvlees. Het is familie van de komkommer, de courgette en de meloen. Officieel is het een vrucht omdat er pitjes in zitten, maar we eten hem als groente. Wij hebben de pompoen alvast voorgesneden zodat je dit gerecht snel kunt bereiden.

30 min | 662 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 ui	st	1	2	3	4
Gesneden pompoen	g	200	400	600	800
Honing stick	st	0.5	1	1.5	2
Boeren crème fraîche	ml	40	75	100	125
Feta	g	50	75	100	150
Rucola	g	50	75	100	150
zelf toevoegen:					
Boter	el	0.5	1	1.5	2
Italiaanse kruiden	tl	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 bekleeft een bakplaat met bakpapier. Zorg dat de oven goed heet is. Leg het flammkuchendeeg op de bakplaat en bak 3-5 minuten onderin de oven tot het deeg lichtbruin kleurt. Haal dan weer uit de oven en leg opzij.
2. Pel intussen de ui en snijd in halve ringen. Verwarm boter in een bakpan en bak de ui met de voorgesneden pompoen 10-12 minuten op middelhoog vuur. Schenk een klein beetje water erbij tegen aanbranden. Voeg de honing en Italiaanse kruiden toe en bak nog 2 minuten.
3. Bestrijk de flammkuchen met de crème fraîche en kruid met zout en peper. Beleg daarna met de pompoen, ui en een deel van de feta en bak de flammkuchen nog eens 10 minuten in de hete oven.
4. Was de rucola, laat goed uitlekken en snijd kleiner. Strooi tenslotte de rucola en de overgebleven feta over de flammkuchen.

Tip: Het is ook lekker om een deel van de pompoen te pureren met de crème fraîche, te kruiden met peper en zout en deze crème losjes over het deeg te verdelen.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

