



# Flammkuchen met pompoenroomsaus, feta en rode ui met pompoenpitten en rucolasalade



Totaal voor 2 personen: **30 min.** Veggie

Gemakkelijk

Eet binnen **3** dagen

Flammkuchen, de flinterdunne pizza's uit de Elzas, hebben inmiddels hun entree gemaakt in heel Europa. Een van de voordelen: het smaakt goed met hartige én zoete ingrediënten. Vanavond serveer je een vegetarische variant met een combinatie van deze smaken. Het meeste werk zit in de zelfgemaakte pompoensaus, maar dat is dan ook de smaakmaker van het gerecht. De rode ui geeft het extra pit, de pompoenpitten een lekkere bite en de feta is een lekker zoute tegenhanger van de zoete pompoen.

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Koekenpan, steelpan, bakplaat met bakpapier, staafmixer en saladekom.

Laten we beginnen met het koken van de **flammkuchen met pompoenroomsaus, feta en rode ui**.



### 1 POMPOEN BEREIDEN

Verwarm de oven voor op 200 graden. Verhit de roomboter in een steelpan met deksel op middelhoog vuur en bak de **pompoenblokjes** 5 minuten. Voeg de **room** toe en kook 7 – 10 minuten op laag vuur. Roer af en toe door. Breng op smaak met peper en zout.



### 2 SMAAKMAKERS SNIJDEN

Snijd ondertussen de **rode ui** in dunne halve ringen. Verbreek de **feta**.



### 3 FLAMMKUCHEN INSMEREN

Voeg de **pompoen** met **room** toe aan een hoge kom of maatbeker en pureer met een staafmixer tot een dikke saus. Leg de **flammkuchen** op een bakplaat met bakpapier en besmeer met de pompoen-roomsaus. Garneer met de **tijm**.



### 4 FLAMMKUCHEN BAKKEN

Verdeel de **rode ui** en de **feta** over de **flammkuchen** en breng op smaak met peper en zout. Bak de **flammkuchen** 10 minuten in de oven, of tot het deeg mooi krokant is.



### 5 POMPOENPITTEN ROOSTEREN

Verhit ondertussen een koekenpan, zonder bakvet, op middelhoog vuur en rooster de **pompoenpitten** tot ze beginnen te poppen. Meng in een saladekom de zwarte balsamicoazijn met de extra vierge olijfolie en breng op smaak met peper en zout. Schep de **rucola** erdoor.



### 6 SERVEREN

Garneer de flammkuchen met de **pompoenpitten**. Serveer met de rucolasalade.

# 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Hokkaido pompoenblokjes (g) 23) *	100	200	300	400	500	600
Kookroom (ml) 7)	100	200	300	400	500	600
Rode ui (st)	1	2	3	4	5	6
Feta (g) 7) *	40	75	100	125	175	200
Flammkuchen (st) 1) *	1	2	3	4	5	6
Gedroogde tijm (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Pompoenpitten (g) 19) 22) 25)	5	10	15	20	25	30
Rucola (g) 23) *	20	40	60	80	100	120
Zelf toevoegen						
Roomboter (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Extra vierge olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3136 / 750	673 / 161
Vet totaal (g)	48	10
Waarvan verzadigd (g)	24,6	5,3
Koolhydraten (g)	58	12
Waarvan suikers (g)	13,0	2,8
Vezels (g)	4	1
Eiwit (g)	19	4
Zout (g)	2,1	0,5

## ALLERGENEN

1) Glutenbevattende granen 7) Melk/lactose  
Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 23) Selderij  
25) Sesam

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.

