



Veganer Flammkuchen

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

250 g Weizen- oder Dinkelmehl, 200 ml Sojasahne, 1 Zucchini,
2 Frühlingszwiebeln, 150 g Mandel-Nuss-Tofu, 15 g Hefe,
2 EL Olivenöl, 1 TL Zucker, Salz, 50 ml warmes Wasser

ZUBEREITUNG

1. Das Mehl mit dem Zucker und dem Salz mischen. Die Hefe in lauwarmem Wasser auflösen, zum Mehl geben und mit dem Öl einen elastischen Teig kneten. Die Schüssel mit einem Tuch abdecken und ca. 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.
2. Die Frühlingszwiebeln putzen und waschen. Ca. 1 Minute in kochendem Salzwasser blanchieren, abkühlen lassen und in Streifen auseinander zupfen. Die Zucchini halbieren und in Scheiben schneiden. Den Mandel-Nuss-Tofu ebenfalls in Scheiben schneiden. Die Sojasahne mit Pfeffer und evtl. zusätzlichem Salz abschmecken. Den Backofen auf 220 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen.
3. Nach der Ruhezeit den Teig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech ausrollen. Ungefähr die Hälfte der Sojasahne darauf verstreichen. Die Zucchini, den Tofu und die Frühlingszwiebeln darauf verteilen. Die restliche Sojasahne darüber gießen.
4. Auf der unteren Schiene ca. 15 – 20 Minuten backen, bis der Flammkuchen goldgelb und knusprig ist. Heiß servieren.

Weinempfehlung:
Ein trockener
Silvaner oder
Müller-Thurgau