

Rezeptidee

Veganer Flammkuchen mit Lauch und Räuchertofu



Zutaten Für 2 Stück

- 175 ml Wasser
- 250 g Alnatura Weizenmehl Type 550 + 2 EL für die Arbeitsfläche
- 2 EL Alnatura Olivenöl
- 1 Prise Alnatura Meersalz
- 175 g Alnatura Räuchertofu (gekühlt)
- 1 EL Alnatura Bratöl
- 1 EL Alnatura Sojasauce Shoyu
- ½ Stange Lauch
- 150 g Alnatura Vegane Frischecreme Natur
- 1 Spritzer Alnatura Zitronensaft

Tipp: Noch herzhafter werden die Tofuwürfel, wenn sie statt mit Sojasauce mit einer rauchigen Gewürzmischung abgeschmeckt werden.

Zubereitung: 20 Min. + 15 Min. Backzeit

Für den Teig 125 ml Wasser erwärmen, mit Mehl, Olivenöl und Salz in eine große Rührschüssel geben und gut durchkneten. Da keine Hefe verwendet wird, kann der Teig direkt weiterverarbeitet werden. Teig in 2 gleich große Stücke teilen, auf einer glatten, bemehlten Fläche zu runden Böden ausrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

Für den Belag Tofu in kleine Würfel schneiden (ca. 0,5 cm), in einer Pfanne in Bratöl scharf anbraten und mit Sojasauce würzen. Bei mittlerer Temperatur weitere 5–7 Min. braten, bis die Würfel schön kross sind. Lauch waschen, putzen und in feine Ringe schneiden.

Vegane Frischecreme mit 50 ml Wasser glatt rühren, mit Zitronensaft abschmecken und gleichmäßig auf den Teigböden verteilen. Mit Räuchertofu und Lauch belegen.

Flammkuchen bei 180 °C Ober-/Unterhitze 12–15 Min. backen, bis der Rand schön knusprig ist.