



Veganer Flammkuchen nach Elsässer Art mit Vemondo Reibegenuss



Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|-----------------------------------|--------|
| Weizenmehl, Type 405 | 600 g |
| Wasser | 400 ml |
| Salz | |
| Öl | 3 EL |
| Zwiebeln, gelb | 2 St. |
| Räuchertofu | 125 g |
| Veganer Frischaufstrich, Natur | 150 g |
| Sojaghurt | 50 g |
| Pfeffer, schwarz | |
| Olivenöl | 2 TL |
| Vemondo Reibegenuss | 125 g |

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, Backblech mit Backpapier, Backpapier

1. Ofen auf 250 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einer Schüssel Mehl, Wasser, Salz und 3 EL Öl zu einem glatten Teig verarbeiten, halbieren und beide Teigkugeln mit einem Küchentuch abgedeckt ca. 15 Min. ruhen lassen.
2. Derweil Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Tofu in kleine Würfel schneiden.
3. In einer Schüssel veganer Streichgenuss mit Sojaghurt, Pfeffer, etwas Salz und Olivenöl verrühren.
4. Teighälften auf Backpapier gleichmäßig ausrollen und anschließend samt Backpapier auf Backbleche geben. Vegane Streichgenuss-Sojaghurt-Mischung auf den Teigen verstreichen, Zwiebel, Räuchertofu und Reibegenuss darauf verteilen.
5. Flammkuchen im Ofen nacheinander ca. 8 Min. knusprig und goldbraun backen. In Stücke schneiden, nach Belieben mit Pfeffer würzen und sofort servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Flammkuchen lassen sich auf verschiedenste Arten variieren. Gewürfelte Tomaten und Knoblauch machen den Flammkuchen mediterran. Sauerkraut hingegen richtig zünftig!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 867 kcal |
| Kohlenhydrate | 132 g |
| Eiweiß | 21 g |
| Ballaststoffe | 5 g |
| Fette | 27 g |