



# Veganes Flammkuchen-Ciabatta

Zeit gesamt  
🕒 45min

Zubereitungszeit  
🕒 20min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Weizenmehl, Type 405	500 g
Wasser	300 ml
Trockenhefe	1 Päckchen
Öl	2 EL
Zucker	
Salz	
Zwiebeln, rot	1 St.
Räuchertofu	150 g
Sojaghurt	100 g
Senf	30 g
Balsamicoessig, hell	1 TL
Pfeffer, schwarz	

## Zubereitung

1. In einer Schüssel Mehl, Wasser, Hefe, Öl, 1 EL Zucker und 1 EL Salz zu einem glatten Teig verkneten, zugedeckt für ca. 15 Min. ruhen lassen.
2. Ofen auf 220 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Zwiebel halbieren, schälen und in feine Streifen schneiden. Räuchertofu in ein Sieb geben, abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden.
3. In einer Schüssel Sojaghurt, Senf, hellen Balsamico und etwas Zucker vermengen, mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken.
4. Teig auf einer bemehlten Fläche zu vier gleich großen Baguettes rollen, auf ein Backblech mit Backpapier legen und etwas flach drücken. Mit der Creme bestreichen. Zwiebeln und Tofu darüber verteilen. Nochmals pfeffern und für ca. 15 Min. goldbraun backen. Flammkuchen-Ciabattas etwas auskühlen lassen und auf Tellern verteilen.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt ein lieblicher Weißwein. Der Wein sollte immer süßer sein als der Flammkuchen, um ein ideales Geschmackserlebnis zu erreichen.

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	582 kcal
Kohlenhydrate	101 g
Eiweiß	21 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	10 g