

Veganer Flammkuchen Elsässer Art

Vorbereitungszeit: ca. 20 Minuten • Gehzeit: ca. 45 Minuten • Backzeit: ca. 15 Minuten



Foto: Kai Schwabe

Zutaten für 2 Stück:

Für den Teig:

300 g Mehl (Type 550)
½ Päckchen Trockenhefe
½ TL Jodsalz
25 g weiche Flora Pflanzenmargarine
(laktosefrei & vegan)
Mehl für die Arbeitsfläche

Für den Belag:

400 g Lauch
200 g Räuchertofu
2 EL Flora Pflanzenmargarine
(laktosefrei & vegan)
150 g Seidentofu
50 g Sojasahne (aufschlagbar)
1 EL Hefeflocken
Jodsalz, Pfeffer
Muskat, gerieben

Zubereitung:

1. Für den Teig Mehl, Hefe, Salz und Flora mit gut 150 ml lauwarmen Wasser mit den Knethacken des Handrührgerätes zu einem glatten Teig verkneten. Hefeteig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 45 Minuten auf die doppelte Größe aufgehen lassen.
2. Lauch putzen und in ½ cm breite Ringe schneiden. Tofu in Streifen schneiden. Tofu in 1 EL Flora anbraten und herausnehmen. Lauch mit der restlichen Flora bissfest dünsten.
3. Seidentofu mit der Sojasahne verrühren. Hefeflocken unterrühren und mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat abschmecken.
4. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche mit den Händen gut durchkneten. Teig in 2 Teile teilen und jedes Teigstück ca. 2 mm dünn ausrollen. Teigböden auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche geben. Die Tofucreme gleichmäßig auf beide Böden verteilen. Lauch und Räuchertofu darauf verteilen.
5. Im vorgeheizten Backofen nacheinander bei 220 °C (Umluft: 200 °C) auf der untersten Schiene ca. 15 Minuten backen.

Energie- und Nährstoffgehalt pro Stück:

Energie: 492 kcal / 2052 kJ

Eiweiß: 12 g

Kohlenhydrate: 57 g

Fett: 19 g

RezeptRaum 

Birgit Unkelbach • Dipl. Oecotrophologin • Klabundeweg 16 • 22359 Hamburg • Mobil:(0163) 466 10 20 • info@rezeptraum.de • www.rezeptraum.de