

Veganer Flammkuchen

Flammkuchen ist eine elsässische Spezialität und besteht eigentlich aus einem sehr dünn ausgerollten Brotteig, der mit Sauerrahm, rohen Zwiebeln und Speck belegt ist. Eine schnelle und leckere Pizzaalternative.

Für den Teig:

250 g feines Weizenmehl

125 ml Wasser

2 EL Olivenöl

1 Prise Salz

Für den Belag:

2 große Zwiebeln, in dünne Ringe geschnitten

200 g Sojajoghurt natur

200 g Sojaquark

4 EL Rapsöl mit Buttergeschmack

ca. 200 g festes Tofu (Räuchertofu oder Natur)

etwas Olivenöl

etwas Gemüsebrühe

(wenn Naturtofu verwendet wird, ein paar Tropfen Liquid Smoke)

Salz

Pfeffer

evtl. Schnittlauch

Zubereitung:

Die Zutaten für den Teig zu einem nicht zu festen Teig verkneten und ruhen lassen. Die Zwiebeln in feine Ringe schneiden, den Quarkersatz mit Sojajoghurt und dem Rapsöl zu einer gleichmäßigen Creme verrühren und mit Salz und Pfeffer nach Belieben würzen. Wenn gewünscht, den fein geschnittenen Schnittlauch unterrühren.

Den Backofen auf etwa 250° C vorheizen.

Den Tofu in kleine Würfel schneiden und mit etwas Olivenöl in einer Pfanne knusprig anbraten. Mit etwas Gemüsebrühe und ggf.

ein paar Tropfen Liquid Smoke (bei Naturtofu für die rauchige Note) ablöschen. Die Flüssigkeit sollte verdampft sein und der Tofu wieder knusprig werden.

Den Teig dünn (2-3 mm) ausrollen, auf ein Backblech legen und mit der Creme bestreichen. Die Zwiebelringe und den Tofu auf der Creme verteilen. Und das Ganze für ca. 10-15 Minuten in den vorgeheizten Backofen. Der Teig sollte einen schönen braunen (nicht schwarzen!) Rand bekommen.