

ZUKUNFTS-REZEPT

VEGANER FLAMMKUCHEN MIT RÄUCHERTOFU UND CASHEW-CREME

Zutaten

Für den Teig:

- 250g Mehl
- 125 ml Wasser
- 2 EL Olivenöl
- 1 Prise Salz

Für den Belag:

- 100g Cashewmus
- 65 ml Wasser
- 2 TL Zitronensaft
- 1 Prise Muskat
- 2 große Zwiebeln
- 150g Räuchertofu
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Paprika geräuchert



Zubereitung

Den Backofen auf 210 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Teigzutaten mit den Händen zu einem homogenen Teig verkneten. Den Teig zu einer Kugel formen und kurz beiseitestellen.

Den Räuchertofu in feine Würfel schneiden. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Tofuwürfel ca. 3 Minuten darin von allen Seiten knusprig braten. Dabei mit Salz, Pfeffer und geräuchertem Paprika nach Belieben würzen. Beiseitestellen.

Das Cashewmus mit Zitronensaft und Wasser cremig rühren oder mixen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden.

Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche auf die Größe eines Backblechs dünn ausrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Mit der Cashewcreme bestreichen, mit Zwiebelringen belegen und den Räuchertofu gleichmäßig darauf verteilen. Den Flammkuchen ca. 15 - 20 min backen.