

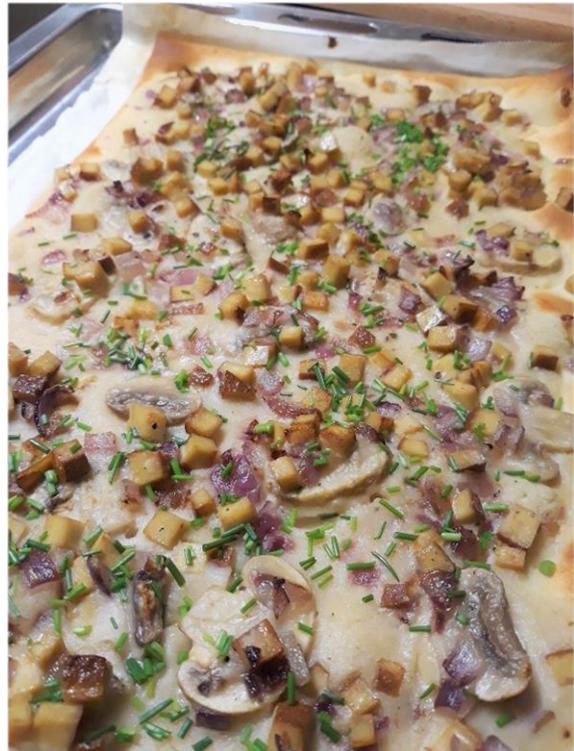
"Elsässer" Flammkuchen (schnell & vegan)

Ein Gericht, das von Sommer und Biergartenplauderei träumen lässt. Hier in einer tierfreundlichen Version mit SOJAFARM Räuchertofu statt Speck.

Für 1 Flammkuchen (2 Personen)

Zutaten:

150 g Räuchertofu
1 mittelgroße rote Zwiebel
4 Champignons
Flammkuchenteig aus der Kühltheke
2 EL Mandelmus
50 ml Wasser
1 TL Zitronensaft
1 TL Agavendicksaft
1 - 2 EL Stärke
Bratöl
Salz
bunter Pfeffer, frisch gemahlen
frischer Schnittlauch



Zubereitung:

Den Räuchertofu aus der Packung nehmen, abtupfen und in feine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und ebenfalls fein würfeln. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die Champignons putzen, ggf. an der Basis etwas abschneiden und in Scheiben schneiden.

Für den Belag das Mandelmus zusammen mit Wasser, Zitronensaft und Agavendicksaft mittels Schneebesen gut verrühren. Die Stärke zufügen und nochmals rühren. Gut salzen.

Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen. Den Räuchertofu und die Zwiebeln zugeben und kross anbraten, bis die Mischung eine leichte Bräune aufweist.

Die Champignons unter die Mandelmus-Creme heben und das ganze auf dem auf einem Blech ausgebreiteten Flammkuchenteig verteilen. Anschließend die Tofu-Zwiebel-Mischung darüber verteilen. Für 10 bis 12 Min. bei 230°C im Backofen backen.

Vor dem Servieren mit buntem Pfeffer würzen und mit Schnittlauch bestreuen.