

Veganer Flammkuchen

etwa 8 Stück



gelingt leicht

— bis zu 40 Min.



Zutaten:

Flammkuchen-Teig:

300 g gesiebtes glattes Mehl
1 KL Salz
2 EL Olivenöl
1 KL Agavendicksaft
150 ml Bier

Soße:

1 Becher Dr. Oetker Creme VEGA
1 EL Agavendicksaft
1 KL mittelscharfer Senf
frisch gemahlener Pfeffer

Belag:

½ in Streifen geschnittene
Mango
2 in Ringe geschnittene
Frühlingszwiebeln
1 geschälte, in Streifen
geschnittene Karotte
2 in Scheiben geschnittene
Champignons
50 g geschälte, in feine Scheiben
geschnittene Rote Rüben
½ kleine in Streifen geschnittene
Melanzani
etwa 50 g Mandelblättchen

1 Vorbereiten:

Den Backofen mit dem Backblech vorheizen.

2 Flammkuchen-Teig:

Das Mehl in eine Rührschüssel geben und mit den übrigen Zutaten für den Teig mit dem Handmixer (Knethaken) zuerst auch niedrigster, dann auf höchster Stufe zu einem Teig verkneten. Den Teig halbieren und auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche je rechteckig (ca. 35 x 30 cm) ausrollen. Je eine Teigplatte auf ein Backpapier legen.

3 Soße:

Creme VEGA mit Agavendicksaft und Senf verrühren. Mit Pfeffer abschmecken.

4 Belag:

Die Soße gleichmäßig auf den Teigplatten verstreichen. Das vorbereitete Gemüse nach Belieben darauf verteilen. Die Mandeln darauf streuen. Das heiße Blech aus dem Backofen nehmen. Den ersten Flammkuchen mit Hilfe des Backpapiers darauf ziehen und in die Mitte des vorgeheizten Rohres schieben.

Ober-/Unterhitze 230 °C

Heißluft 210 °C

Backzeit: 12 Minuten

5 Den Backvorgang mit dem zweiten Flammkuchen wiederholen.

Tipps von Dr. Oetker Konditormeister

- Für den Teig können auch alkoholfreies Bier oder Wasser verwendet werden.
- Statt der Mandelblättchen können auch Sesamsamen verwendet werden.