

Veganer Flammkuchen mit Kartoffeln, Pilzen und Frühlingszwiebeln

VORBEREITEN

45
Min.

ZUBEREITEN

20
Min.

NIVEAU



Zutaten für 2 Portionen

Für den Teig

300 g Mehl
150 ml lauwarmes Wasser
30 g frische Hefe
1 Teelöffel Agavendicksaft
2 Esslöffel Olivenöl
1 Prise(n) Salz

Für den Belag

250 ml Sojajoghurt
3 Frühlingszwiebeln
6 Champignons
2 gekochte Kartoffeln
1 Teelöffel Thymian
1 Teelöffel gemahlener Fenchel
Salz, Pfeffer

Das Schöne an Flammkuchen ist seine Vielseitigkeit. Er ist mal süß, mal herzhaft. Schmeckt mit raffinierten Toppings, aber auch mit simplen Zutaten ohne viel Chichi. Und wenn tierische Produkte nichts in deiner Küche zu suchen haben, zaubert dir diese vegane Variante mit feinen Kartoffelscheiben, Pilzen und Frühlingszwiebeln ein breites Lächeln ins Gesicht.

- 1 -

Hefe mit Agavendicksaft in Wasser auflösen. Mehl, Salz und Olivenöl dazugeben und zu einem glatten Teig verkneten. Schüssel mit Küchentuch abdecken und an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen.

- 2 -

Backofen auf 180 °C vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen.

- 3 -

Sojajoghurt mit Thymian, Fenchel, Salz und Pfeffer würzen.

- 4 -

Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Champignons putzen. Kartoffeln schälen. Pilze und Kartoffeln in feine Scheiben schneiden.

- 5 -

Teig kneten, dünn ausrollen und auf ein Backblech geben. Mit 2/3 Sojajoghurt bestreichen. Pilze, Kartoffeln und Frühlingszwiebeln auf dem Joghurt verteilen und mit restlichem Joghurt toppen. Im heißen Ofen 15-20 Minuten backen.