



Zutaten (für 2 Personen): Flammkuchen

Flammkuchen (normale und vegane Option):

Normale Option Zutaten:

- 150 g Mehl
- 80 ml Wasser
- 1 EL Olivenöl
- 1 Prise Salz
- 100 g Crème fraîche
- 50 g Speckwürfel
- 1 kleine rote Zwiebel
- 1 Frühlingszwiebel
- Optional: etwas Thymian oder Schnittlauch

Vegane Option Zutaten:

- 150 g Mehl
- 80 ml Wasser
- 1 EL Olivenöl
- 1 Prise Salz
- 100 g veganer Frischkäse oder veganer Sauerrahm
- 50 g Räuchertofu (gewürfelt oder gehackt)
- 1 kleine rote Zwiebel
- 1 Frühlingszwiebel
- Optional: etwas Thymian oder Schnittlauch

Zubereitung (Dauer: 30 Minuten):

1. Teig zubereiten:

- Mehl, Wasser, Olivenöl und Salz in einer Schüssel zu einem glatten Teig verkneten.
- Den Teig zu einer Kugel formen, abdecken und 10 Minuten ruhen lassen.

2. Belag vorbereiten:

- (Normale Option) Speckwürfel, rote Zwiebel (in dünne Ringe) und Frühlingszwiebel (in feine Ringe) vorbereiten.
- (Vegane Option) Räuchertofu würfeln oder hacken und wie oben beschrieben die Zwiebeln vorbereiten.

3. Flammkuchen ausrollen:

- Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen (oval oder rechteckig).
- Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

4. Flammkuchen bestreichen:

- (Normale Option) Den Teig mit Crème fraîche bestreichen.
- (Vegane Option) Den Teig mit veganem Frischkäse oder Sauerrahm bestreichen.

5. Belag verteilen:

- (Normale Option) Speckwürfel, rote Zwiebel und Frühlingszwiebel gleichmäßig auf dem Teig verteilen.
- (Vegane Option) Räuchertofu, rote Zwiebel und Frühlingszwiebel auf dem Teig verteilen.

6. Backen:

- Den Flammkuchen im vorgeheizten Ofen bei 220 °C (Ober-/Unterhitze) ca. 12-15 Minuten backen, bis der Rand knusprig ist.