


# Veganer 4-Jahreszeiten-Flammkuchen

Dieses vegane Rezept liegt voll im Trend. Die Zubereitung geht einfach und schnell und schmeckt der ganzen Familie.

etwa 8 Stück    gelingt leicht  bis 40 Minuten



## Zutaten:

### Für das Backblech:

1 Backpapier

### Teig:

300 g Weizenmehl

1 TL Salz

2 EL Speiseöl, z. B. Olivenöl

1 TL Agavendicksaft

150 ml Bier

### Soße:

150 g Dr. Oetker Creme VEGA

1 EL Agavendicksaft

1 TL mittelscharfer Senf

frisch gemahlener Pfeffer

### Belag:

½ Mango

2 Frühlingszwiebeln

1 Möhre

50 g Rote Bete

etwa 20 g kleine Champignons (2 Stück)

½ - 1 kleine Auberginen

### Zum Bestreuen:

etwa 50 g Dr. Oetker gehobelte Mandeln

## Wie backe ich einen veganen Flammkuchen ?:

### 1 Vorbereiten:

2 große Stücke Backpapier in Backblechgröße zurechtschneiden. Backofen **mit dem Backblech** vorheizen.

**Ober-/Unterhitze etwa 230 °C**

**Heißluft etwa 210 °C**

### 2 Teig zubereiten:

Mehl in eine Rührschüssel geben. Übrige Zutaten hinzufügen und alles mit einem Mixer (Knethaken) zunächst auf niedrigster, dann auf höchster Stufe zu einem Teig verarbeiten. Teig in 2 gleich große Portionen teilen. Jedes Teigstück auf leicht bemehlter Arbeitsfläche zu einem Rechteck (etwa 35 x 30 cm) ausrollen. Je eine Teigplatte auf ein Stück Backpapier legen.

### 3 Soße zubereiten:

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

#### 4 Belag zubereiten:

Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und Frucht in dünne Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Möhre schälen und in dünne Streifen schneiden. Rote Bete schälen und in feine Scheiben schneiden. Champignons putzen und in feine Scheiben schneiden. Aubergine waschen und in dünne Streifen schneiden.

- 5 Soße auf den Teigplatten gleichmäßig verstreichen. Vorbereitetes Gemüse darauf dekorativ verteilen. Mandeln aufstreuen. Das heiße Blech aus dem Backofen nehmen. Den ersten Flammkuchen mit Hilfe des Backpapiers darauf ziehen und backen.

**Einschub: Mitte**

**Backzeit: etwa 12 Min.**

- 6 Flammkuchen aus dem Backofen nehmen und servieren. Den zweiten Flammkuchen ebenfalls auf das heiße Backblech ziehen und backen.

#### Tipps aus der Versuchsküche

- Anstatt der gehobelten Mandeln können Sie auch Sesamsamen verwenden.
- Sie können auch alkoholfreies Bier oder Wasser für den Teig nehmen.
- Nach Belieben kann man den Belag mit vorhandenen Gemüsezutaten variieren.