

Veganer 4-Jahreszeiten-Flammkuchen

Flammkuchen mit vier verschiedenen Belägen

etwa 8 Stück



gelingt leicht

bis 40 Minuten



Zutaten:

Für das Backblech:

Backpapier

Teig:

300 g Weizenmehl

1 TL Salz

2 EL Speiseöl, z. B. Olivenöl

1 TL Agavendicksaft

150 ml Bier

Soße:

1 Be. 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

2 kleine Champignons

½ - 1 kleine Aubergine

Zum Bestreuen:

etwa 50 g Dr. Oetker gehobelte Mandeln

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:

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 Teilstück auf leicht bemehlter Arbeitsfläche zu einem Rechteck (etwa 35 x 30 cm) ausrollen. Je eine Teigplatte auf ein Stück Backpapier legen.

3 Soße:

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

4 Belag:

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 Minuten

- 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.