



ZUCCHINI FLAMMKUCHEN

Zutaten:

Für den Teig:

| | |
|------|----------------------|
| 200g | Dinkelmehl (Typ 630) |
| 100g | Wasser |
| 1 EL | Olivenöl |

Topping:

| | |
|------|-------------------------------------------------------------------|
| 1 | Packung Soyananda Kräuter-Frischkäse |
| 1 | kleine Zucchini, dünne Scheiben |
| 1 TL | Salz Dunkler Balsamico Essig (Aceto Balsamico di Modena) |

Kräuteröl-Tofu:

| | |
|--------|--------------------------------------------|
| 100g | Räuchertofu |
| 1 EL | Olivenöl |
| 1 EL | Zitronensaft |
| 1 Zehe | Knoblauch, fein gerieben Salz & Pfeffer |

Zubereitung:

Den Ofen auf 240 °C Ober- Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.

In einer Schüssel das Mehl, Wasser und Öl miteinander verrühren und mit den Händen zu einem gleichmäßigen Teig verkneten. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche den Teig halbieren, mit einem Nudelholz zu zwei dünnen Flammkuchen ausrollen und auf das Backblech legen.

Den Tofu grob zerkrümeln und mit dem Zitronensaft, Olivenöl und den feingeriebenen Knoblauch vermischen.

Den Frischkäse auf den Flammkuchenteig streichen und mit den Zucchinischeiben belegen.

Den Kräuteröl-Tofu darüber verteilen und alles mit einer kleinen Prise Salz & Pfeffer würzen.

Für 15 Minuten im Backofen backen und wer möchte kann in den letzten 5 Minuten den Obergrill anschalten, damit ein paar Röstaromen oben auf den Flammkuchenbelag entstehen.

Den Flammkuchen aus dem Ofen nehmen und nach Belieben noch etwas Balsamico Essig darüber träufeln. Wer möchte kann noch etwas Basilikum oder Rucola darüber verteilen.





Tipps:

- Die jungen, kleinen Zucchini schmecken am besten, da sie noch schön knackig sind.
- Falls die Zucchini aus dem Garten sehr groß geworden sind, einfach das Kerngehäuse herausnehmen und dann erst weiterverwenden.

Abwandlungen:

- Das Mehl kann auch durch ein Vollkornmehl ersetzt werden und wer mag kann etwas frischen Rosmarin oder Thymian über die Tofu-Mischungen zupfen.
- Das Wasser durch Rote-Bete-Saft ersetzen und anstatt des Kräuter-Frischkäses einen Meerrettich-Frischkäse verwenden. Den Tofu nur mit etwas Öl und Knoblauch würzen.
- Anstelle von dem Kräuter-Frischkäse einen Paprika-Frischkäse verwenden, etwas Mais darüber streuen und den Tofu durch Champignons ersetzen.
- Der Flammkuchenteig kann auch zu Flatbread oder indischen Chapatis in einer Pfanne ausgebacken werden. Einfach etwas Öl in einer Pfanne erhitzen, den Teig von beiden Seiten kurz anbraten und zum Schluss mit veganer Butter und wer möchte, fein-geriebenen Knoblauch bepinseln.