

Rezept

Flammkuchen-Sticks

Ein Rezept von Flammkuchen-Sticks, am 26.04.2024

Zutaten

1 EL Öl	100 g Räuchertofu
3 EL Teriyakisauce	1 TL edelsüßes Paprikapulver
Salz	Pfeffer
1 rote Zwiebel	1 Pck. veganer Blätterteig (280 g; aus dem Kühlregal)
70 g vegane Frischkäsealternative	1 TL Kümmel
2 EL Sojaghurt	1 EL Sesam
½ TL Schwarzkümmel	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 365 kcal, 25 g F, 10 g EW, 27 g KH

Zubereitung

1. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Den Tofu sehr fein würfeln und im heißen Öl in ca. 5 Min. rundherum knusprig braun braten. Mit Teriyaki-Sauce ablöschen, Paprikapulver unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.
2. Den Blätterteig entrollen, behutsam etwas größer ziehen und über die gesamte Fläche gleichmäßig mit einer Gabel einstechen. Eine Hälfte der Längsseite mit Frischkäse bestreichen und mit dem Kümmel bestreuen, dann die Zwiebel- und Tofuwürfel darauf verteilen. Die unbestrichene Hälfte darüberklappen und gut andrücken.
3. Den Backofen auf 200° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Den Teig in 16 Streifen schneiden, mit Sojaghurt bestreichen und mit Sesam sowie Schwarzkümmel bestreuen. Die Streifen jeweils zweimal in sich verdrehen und auf das Blech legen. Im vorgeheizten Ofen (Mitte) in ca. 20 Min. goldbraun backen.