

Rezept

Flammkuchen mit Räuchertofu

Ein Rezept von Flammkuchen mit Räuchertofu, am 28.06.2026

Zutaten

½ Pck. veganer Flammkuchenteig (aus dem Kühlregal)	70 g vegane Crème-fraîche-Alternative
1 EL vegane Joghurt-Alternative	½ TL Currypulver
Salz	Pfeffer
100 g Räuchertofu	1 rote Zwiebel
3 Stängel Petersilie	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 360 kcal, 18 g F, 15 g EW, 34 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den Flammkuchenteig darauflegen.

2. Crème fraîche mit Joghurt, Currypulver, Salz und Pfeffer verrühren. Den Räuchertofu in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden.

3. Den Teig mit der Creme bestreichen und mit Tofu und Zwiebelringen belegen. Das Blech in den heißen Ofen (Mitte) geben und den Flammkuchen in ca. 15 Min. goldbraun backen.

4. Inzwischen die Petersilie abbrausen, trocken schütteln und die Blätter fein hacken. Den Flammkuchen in Stücke schneiden, auf Teller verteilen und mit Petersilie bestreut servieren.