

Rezept

Vegane Flammkuchen mit Pilzen und getrockneten Tomaten

Ein Rezept von Vegane Flammkuchen mit Pilzen und getrockneten Tomaten, am 28.04.2024

Zutaten

1 Pck. Flammkuchenteig (Kühlregal; 40 × 24 cm; 260 g)	150 g Frischkäsealternative (z. B. Cashew)
Salz	1 TL schwarze Pfefferkörner
150 g Steinpilze (ersatzweise Kräuterseitlinge)	1 große rote Zwiebel
2 Stängel Petersilie	1 Knoblauchzehe
4 getrocknete Tomaten (in Öl)	4 EL Olivenöl
	1 Handvoll Portulak (ersatzweise Feldsalat)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 1050 kcal, 65 g F, 27 g EW, 89 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 220° (oder nach Packungsangabe des Teigs) vorheizen. Den Flammkuchenteig aus der Packung nehmen und mit dem Papier direkt auf dem Backblech ausrollen. Den Teig mit der Cashew-Frischcreme bestreichen. Den Pfeffer im Mörser nicht zu fein zerkleinern und über die Creme streuen. Die Creme auch leicht salzen.
2. Die Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden oder hobeln. Die Steinpilze putzen und - falls nötig - mit einem feuchten Tuch abwischen. 2 schöne Pilze längs in Scheiben schneiden. Restliche Pilze würfeln. Den Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen fein hacken.
3. 2 EL Olivenöl in einer großen Pfanne (oder je 1 EL in zwei Pfannen) stark erhitzen. Die Pilzscheiben nebeneinander in die Pfanne einlegen und auf beiden Seiten jeweils ca. 2 Min. braten, dann salzen und pfeffern und auf dem Flammkuchen verteilen. Die restlichen 2 EL Olivenöl in die Pfanne geben, Pilzwürfel, Knoblauch und Petersilie dazugeben und unter Rühren ca. 3 Min. braten. Dann die Pilzwürfel herausnehmen und auf dem Flammkuchen verteilen.
4. Die roten Zwiebelstreifen in die Pfanne geben und ca. 2 Min. unter Wenden andünsten, dann auf dem Flammkuchen verteilen. Die Tomaten abtropfen lassen, fein würfeln und über den belegten Teig streuen. Den Flammkuchen im heißen Ofen (Mitte) 10-15 Min. backen.
5. Inzwischen vom Portulak-Salat die langen Stiele abschneiden. Die Blättchen waschen und trocken schleudern. Den Flammkuchen mit Portulak bestreuen und servieren.