

Rezept

Veganer Flammkuchen mit Paprikasauce

Ein Rezept von Veganer Flammkuchen mit Paprikasauce, am 13.10.2024

Zutaten

FÜR DEN TEIG:

1/3 Würfel frische Hefe (ca. 15 g, ersatzweise 2 TL Trockenhefe)	240 g Weizenmehl (Type 405) oder Dinkelmehl (Type 630)
1/2 TL Salz	1/2 TL Zucker
1 EL Olivenöl	

FÜR DEN BELAG:

1/2 Zucchini (ca. 150 g)	1 kleine, rote Zwiebel
50 g Rucola	500 g rote Paprikaschoten
1 kleine Knoblauchzehe	3 TL Olivenöl
1-2 TL Agavendicksaft (je nach gewünschter Süße)	1/2-1 TL Apfel- oder Weißweinessig (nach Geschmack)
1/2 TL Rauchsatz (ersatzweise normales Salz) schwarzer Pfeffer aus der Mühle	Salz
	1 EL Kapern (in Lake)

AUßERDEM:

Weizen- oder Dinkelmehl zum Verarbeiten	Backpapier für das Blech
---	--------------------------

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 610 kcal

Zubereitung

1. Für den Teig die Hefe zerbröseln und mit Mehl, Salz und Zucker vermischen. Das Olivenöl sowie 130 ml warmes Wasser zugeben. Die Mischung in 4-5 Min. mit den Händen zu einem glatten, kompakten Teig verkneten, zu einer Kugel formen und abgedeckt an einem warmen Ort 30-35 Min. gehen lassen, bis sich das Volumen sichtbar vergrößert hat.
2. In der Zwischenzeit für den Belag den Zucchini waschen und putzen. Die Zwiebel schälen. Beides in ca. 3 mm dünne Scheiben schneiden. Den Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Die Paprika waschen und putzen. Zwei Drittel der Menge grob würfeln, den Rest in dünne Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und fein würfeln.
3. In einem Topf das Öl erhitzen. Knoblauch und Paprikawürfel darin 4-5 Min. bei mittlerer Hitze anschwitzen. Agavendicksaft, Apfelessig, Rauchsatz und 4 EL Wasser zugeben, die Mischung fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Den Backofen auf 220° vorheizen. Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche dünn auf ca. 30 x 40 cm ausrollen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Die Paprikasauce darauf verteilen und den Boden im Backofen (Mitte) ca. 5 Min. vorbacken.
-
5. Den Flammkuchen mit Zucchinischeiben, Zwiebelringen, Paprikastreifen und Kapern belegen und in 15-17 Min. fertig backen, bis die Ränder gut gebräunt sind. Den Flammkuchen herausnehmen und vor dem Servieren mit dem Rucola belegen und mit schwarzem Pfeffer übermahlen.