Rezept

Veganer Lauch-Flammkuchen mit Tofu

Ein Rezept von Veganer Lauch-Flammkuchen mit Tofu, am 06.06.2025

Zutaten

¼ Würfel	Hefe (10 g)
knapp 1 EL	Zucker
5 EL	Olivenöl
100 g	Sojasahne
1	Zwiebel
	Kräutersalz
1 EL	Sojasauce
	Mehl zum Arbeiten
ca. 250 g	Mehl
	Salz
100 g	Sojajoghurt
	Pfeffer
1 Stange	Lauch (ca. 200 g)
50 g	Räuchertofu
½ Bund	Schnittlauch

Rezeptinfos

Portionsgröße 1 Flammkuchen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 430 kcal

Zubereitung

1. Für den Teig die Hefe in einer kleinen Schüssel zerbröckeln und mit 125 ml lauwarmem Wasser, 1 EL Mehl und Zucker verrühren, bis sich die Hefe aufgelöst hat. Ca. 15 Min. stehen lassen.

2. Dann das übrige Mehl in eine Schüssel sieben und mit ½ TL Salz mischen. 3 EL Öl und die Hefemischung dazugeben. Alles zunächst mit den Knethaken des Handrührgeräts, dann mit den Händen zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig zu einer Kugel formen, und in der Schüssel zugedeckt an einem warmen Ort mindestens 1 Std. gehen lassen.

3. Für den Belag den Sojaghurt und die Sojasahne mit dem Schneebesen glatt rühren und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den Lauch putzen, gründlich waschen und in dünne Ringe schneiden.

4. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen und die Zwiebelstreifen und den Lauch darin ca. 2 Min. andünsten. Mit Kräutersalz und Pfeffer würzen, herausnehmen.

5. Den Räuchertofu in ½ cm große Würfel schneiden. Die Pfanne säubern und das restliche Öl (1 EL) darin erhitzen. Die Tofuwürfel darin ca. 5 Min. anbraten. Mit Sojasauce ablöschen. Die Pfanne vom Herd nehmen und beiseitestellen.

6. Den Backofen auf 230° vorheizen. Ein Blech mit Backpapier auslegen. Den aufgegangenen Teig aus der Schüssel nehmen und mit den Händen auf einer bemehlten Arbeitsfläche noch einmal kräftig durchkneten. Klebt der Teig noch zu sehr, etwas Mehl unterkneten.

7. Dann den Teig möglichst dünn in Blechgröße ausrollen und auf das Blech legen. Die Sojaghurt-Mischung gleichmäßig auf dem Teig verstreichen und dann die Lauch-Zwiebel-Mischung darauf verteilen. Die Tofuwürfel darüberstreuen.

---

8. Den Flammkuchen im heißen Backofen (Mitte) in ca. 20 Min. knusprig backen. Den Schnittlauch waschen, gut trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Den fertigen Flammkuchen aus dem Ofen nehmen und mit Schnittlauch bestreuen.