

Veganer Flammkuchen mit veganen Ricotta, Kürbis

Für zwei Personen

Für den Flammkuchenteig:

125 g Dinkelmehl, 630 $\frac{1}{2}$ TL Backpulver 2 TL Olivenöl
 $\frac{1}{2}$ TL Salz

Für den Ricotta:

125 g Cashewkerne $\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe 1 Zitrone, Saft
1-2 EL Hefeflocken Paprikapulver Salz, Pfeffer

Für den Belag:

125 g Hokkaido-Kürbis 1 kleine rote Zwiebel 50 g veganer Feta, Kokosbasis
2 EL Kürbiskerne 1 EL Ahornsirup 1 TL Olivenöl
Salz Pfeffer

Für die Garnitur:

2 Feigen 1-2 Zweige Rosmarin

Für den Flammkuchenteig:

Den Backofen mit Backblech auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Mehl, Backpulver und Salz miteinander vermengen, dann Öl und 60 ml Wasser hinzugeben. Erst mit einem Holzlöffel und anschließend mit den Händen zu einem glatten Teig kneten und zu einer Kugel formen.

Für den Ricotta:

Cashewkerne für ca. 10 Minuten in Wasser kochen. Cashewkerne abgießen. Knoblauch abziehen. Zitrone halbieren und Saft auspressen.

Cashewkerne mit Knoblauch, 1 EL Zitronensaft, Hefeflocken und ca. 40 ml Wasser pürieren und mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Belag:

Zwiebel abziehen, Hokkaido putzen. Beides in feine Scheiben schneiden.

Teig auf einem Backpapier sehr dünn ausrollen, den Ricotta auf dem Teig verteilen. Dünn mit Zwiebel und Kürbis belegen. Feta darüber bröseln. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Olivenöl und Ahornsirup beträufeln. Mit Kürbiskernen bestreuen und für ca. 10 Minuten in den Backofen geben.

Für die Garnitur:

Feigen in Scheiben schneiden. Flammkuchen damit vor dem Servieren belegen. Mit Rosmarin garnieren.

Anna Guder am 16. September 2024