



Flammkuchen mit Zitronen und Räuchertofu

Zutaten für 2 Portionen

Für den Teig

- 200 g Vollkorn Dinkelmehl + Mehl für die Arbeitsfläche
- 135 ml Wasser, lauwarm
- 10 g Backpulver
- 2 EL Erdnussöl, hitzebeständig
- 1 TL Apfelessig
- 1 TL Kristallsalz

Für den Belag

- 200 g Räuchertofu - in 8-mm-Würfel schneiden
- 200 g saure Sahne, vegan - (z. B. von [Soyana](#)).
- 1 Bio Zitrone - waschen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden
- 1 EL Olivenöl, kaltgepresst
- 2 EL Edelhefeflocken
- 1 Handvoll Rucola
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 30 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 30 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca. 30 Minuten

Für den Flammkuchen-Teig das Mehl mit Salz, Backpulver, 1 EL Erdnussöl, Apfelessig und dem lauwarmen Wasser zu einem glatten Teig kneten. Dann zu einer Kugel formen, in eine Schüssel geben und mit 1 EL Erdnussöl einpinseln. Mit Frischhaltefolie abdecken und 30 Min. ruhen lassen.

Den Ofen auf 180 °C Ober/Unterhitze aufheizen und ein mit Backpapier bestücktes Backblech in die Nähe der Arbeitsfläche stellen.

Die Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben und den Teig darauf rechteckig, auf die Grösse des Backblechs, ca. 2 mm dünn ausrollen.

Dann die saure Sahne mit Edelhefeflocken, Salz und Pfeffer würzen und auf dem Teig verteilen; dabei rundherum einen Rand von 1 cm Rand freilassen.

Schliesslich mit den Zitronenscheiben und Tofuwürfeln belegen und 25 - 30 Min. im Ofen backen.

Den Flammkuchen aus dem Ofen nehmen, den Rucola darauf verteilen und mit Olivenöl beträufelt servieren.

Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 675 kcal
- Kohlenhydrate: 67 g
- Eiweiss: 15 g
- Fett: 36 g