Flammkuchen mit Kürbis ganz vegan

Präsentiert von: Handelshof – Der Frische-Profi

Genuss Rezept der Woche

Vegan heißt nicht unbedingt Verzicht und weniger Geschmack. Ganz ohne tierische Produkte lassen sich leckere Kreationen zaubern, das beweist zum Beispiel Bloggerin und Autorin Bianca Zapatka in ihrem Buch „Vegan Food Love“ (Becker Joest Volk Verlag, 30 Euro). Da finden nicht nur Veganer tolle Rezepte – wie diesen tollen herbstlichen Kürbis-Flammkuchen, der auch noch ganz fix gemacht ist. Perfekt für ein schnelles Abendessen.



■ Zutaten — **Portionen: 4**

125 g	Weizenmehl Type 405 oder Dinkelmehl Type 630
Je 1/2 TL	Backpulver & Salz, etwas Salz und Pfeffer
60 ml	Wasser und 3 TL Olivenöl
100 g	veganer Frischkäse
125 g	Hokkaido-Kürbis und 1 kleine rote Zwiebel
50 g	Räuchertofu & 1-2 EL Kürbiskerne
2	Feigen und 1 Birne sowie etwas Petersilie



Zubereitung: So wird’s gemacht

■ Den **Backofen** auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen, das Backblech mit hineingeben.

■ Für den Flammkuchenteig in einer Schüssel **Mehl**, **1/2 TL Backpulver** und **1/2 TL Salz** miteinander vermischen. 60 ml **Wasser** und 2 TL **Olivenöl** hinzufügen, mit einem Holzlöffel verrühren, bis der Teig zusammenklumpt. Dann mit den Händen weiterkneten, bis ein glatter Teig entsteht. Diesen zu einer Kugel formen.

■ **Teig** auf einem Stück Backpapier mit dem Nudelholz zu einem großen Oval ausrollen. Den Teigboden anschließend auf das heiße Blech aus dem Ofen legen.

■ Den **Hokkaido-Kürbis** entkernen und 125 Gramm davon in sehr feine Scheiben schneiden. Die Schale kann dran bleiben, das gilt aber nur für einen Hokkaido-Kürbis, bei anderen Sorten muss die Schale vorher entfernt werden. Die **rote Zwiebel** schälen und ebenfalls in feine Scheiben schneiden.

■ Den **veganen Frischkäse** auf dem Teig verteilen, dabei einen kleinen Rand frei lassen. Den Frischkäse dünn mit **Kürbis- und Zwiebelscheiben** belegen. **Räuchertofu** (oder Tofu-Feta) darüberbröseln. Mit **Salz und Pfeffer** würzen und mit 1 TL **Olivenöl** beträufeln.

■ **Kürbiskerne** darüberstreuen und den Flammkuchen im Ofen etwa zehn Minuten knusprig backen.

■ Flammkuchen aus dem Ofen nehmen. **Feigen** und **Birne** (man kann auch **Äpfel** oder **Weintrauben** nehmen) in Scheiben schneiden und den Flammkuchen damit zusätzlich belegen.

■ **Petersilie** fein hacken (es passen auch Thymian oder Oregano), Flammkuchen damit bestreuen. Sofort servieren und genießen.

Fotos: Bianca Zapatka; iStockphoto/Getty, Weitere Rezepte unter www.handelshof.de/express-rezepte

Das Küchen-Lexikon

Eine kleine Kürbis-Kunde

Die Kürbissaison beginnt im August und endet Mitte November, also jetzt nochmal ordentlich zugreifen! Beim Kauf sollte man darauf achten, dass die Schale unbeschädigt ist. Die beliebtesten Sorten für den Verzehr im Überblick:

■ **Hokkaido:** Unkompliziert in der Zubereitung, super für Suppen, Aufläufe und Co.

■ **Muskatkürbis:** Sein Fleisch ist feinfaserig, schmeckt nach Muskat. Toll zu deftigen Gerichten. Kann sogar auch roh gegessen werden.

■ **Butternut:** Der flaschenförmige Kürbis schmeckt nussig-süß und ist besonders cremig. Toll für leckere Pürees und auch als Soßen aller Art.



■ **Bischofsmützen:** Sehen besonders dekorativ aus, eignen sich beim Verzehr aber hauptsächlich für Suppen.

■ **Sweet Dumpling:** Weiß-grün gestreifte Kürbisse, können süß oder herzhaft gefüllt und im Ofen gegart werden.

■ **Spaghetti-Kürbis:** Länglich, beim Garen bilden sich Fasern.

Kühl und dunkel gelagert, halten sich Kürbisse mehrere Monate.