

# Veganer Flammkuchen

MIT „HACKFLEISCH“ ODER „SALAMI“



WOCHEN-  
HIGHLIGHT

## ZUBEREITUNG

Flammkuchenböden auf zwei Backbleche legen.

Variante mit veganem Hack:

Veganes Hack mit pürierten Tomaten und gehacktem Rosmarin verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf zwei der Flammkuchen verteilen. Zum Rand hin etwas Platz lassen. Mit den Zucchinischeiben und den Tomatenstreifen belegen. Sojajoghurt punktuell mit dem Löffel darüber klecksen und mit etwas Olivenöl beträufeln.

Variante mit veganer Salami:

Simply „Veganer Streichgenuss“, Kräuter mit Soja-Drink glattrühren und die restlichen beiden Flammkuchenböden damit dick bestreichen. Zum Rand hin etwas Platz lassen.

Für 4 Flammkuchen

## ZUTATEN

1 Packung Flammkuchenböden (340 g)  
Olivenöl zum Beträufeln

**Variante mit veganem „Hack“**

**für 2 Flammkuchenböden:**

175 g vegetarisches Hack  
200 ml pürierte Tomaten  
1 Zweig Rosmarin, die Nadeln gehackt  
1/2 kleiner Zucchini (ca. 70 g),  
der Länge nach geviertelt und  
in dünne Scheiben geschnitten  
40 g getrocknete Tomaten in Öl,  
in dünne Streifen geschnitten  
60 g Sojajoghurt, natur, ungesüßt

**Variante mit veganer „Salami“**

**für 2 Flammkuchenböden:**

150 g Simply „Veganer Streichgenuss“,  
Kräuter  
30 ml Soja-Drink, ungesüßt  
4 Scheiben vegane Salami, gesechelt  
1/4 gelbe Paprika, entkernt und  
in dünne Streifen geschnitten  
1/2 rote Zwiebel, geschält, halbiert und  
in dünne Scheiben geschnitten  
20 g Olivenringe, schwarz  
2 Zweige Basilikum, gezupfte Blättchen

Vegane Salamischeiben, Zwiebel- und Paprikastreifen sowie die Olivenringe darauf verteilen und mit etwas Olivenöl beträufeln.

Backblech bei vorgeheizten 250° C, Ober- und Unterhitze in die untere Einschubleiste schieben und 8 - 10 Minuten backen.

Veganen Salami-Flammkuchen mit Basilikumblättchen bestreuen.

Sofort servieren.

Ca.-Nährwerte pro Portion:

453 Kcal • 1888 Joule • Eiweiß 16 g • Fette 19 g • Kohlenhydrate 52 g