



Veganer Kichererbsen-Flammkuchen

garniert mit Ranch-Dressing-Salat



30-40min



2 Personen

Statt einen Flammkuchen mit Beilagensalat zu servieren, dachten wir uns heute: Warum packen wir den Salat nicht einfach mal obendrauf? Gesagt, getan - und entstanden ist ein knackiges, in cremiges Ranch-Dressing gehülltes Topping, das einfach nur großartig schmeckt. Unser veganer Flammkuchen trumft mit aromatischen Tomaten und leicht pikanten Kichererbsen auf. Zusammen ergibt das ein herrlich stimmiges Gericht. Guten Appetit!

- 2 Pck. Sriracha-Sauce
- 1 Dose Bio-Kichererbsen
- 2 Tomaten
- 1 Pck. Flammkuchenteig ¹
- 10g Schnittlauch & Dill
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Pck. Romanasalat
- 1 Lauchzwiebel

- 3EL vegane Mayonnaise
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Pflanzenöl
- Essig

- Backofen und Backblech
- kleiner Topf
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Kartoffelstampfer
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Energie 833kcal, Fett 31.6g,
Kohlenhydrate 109.5g, Eiweiß 20.5g



Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Sriracha-Sauce** und 1½EL hellen Essig in einem kleinen Topf mit 1EL Pflanzenöl, ½TL Zucker und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer Hitze ca. 30Sek. verrühren, bis sich Zucker und Salz aufgelöst haben. Den Topf vom Herd nehmen.



Den **Schnittlauch** und den **Dill** grob schneiden. Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln. Die **Zitronenschale** fein abreiben und die **Zitrone** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden.



Die **Kichererbsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, abtropfen lassen und mit etwas Küchentuch möglichst trocken tupfen. Die **Kichererbsen** in den Topf zu der **Sauce** geben, dann ca. die **½ der Kichererbsen** mit einem Kartoffelstampfer grob zerdrücken.



3EL vegane Mayonnaise, die **Kräuter**, die **½ des Knoblauchs** und die **Zitronenschale** in einem hohen Gefäß mit **1EL Zitronensaft**, 1EL Pflanzenöl und 1EL Wasser mit einem Stabmixer cremig pürieren. Das **Dressing** nach Geschmack mit mehr **Knoblauch** sowie Salz und Pfeffer würzen.



Die **Tomaten** fein würfeln. Den **Teig** mit dem Papier nach unten auf einem Backblech ausrollen. Mit 1 EL Olivenöl beträufeln, mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und mit den **Tomaten** bestreuen. Mit den **Kichererbsen** belegen, dabei die **zerstampften Kichererbsen** leicht in den **Teig** drücken. Im Ofen in 9-12 Min. goldbraun backen, dabei das Blech nach der Hälfte der Zeit drehen.



Den **Romanasalat** in dünne Streifen schneiden, dabei den harten Strunk entfernen. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden und mit dem **Romanasalat** und der **½ des Dressings** vermengen. Den **Kichererbsen-Flammkuchen** in Stücke schneiden und den **Salat** darauf anrichten. Mit dem **restlichen Ranch-Dressing** beträufeln und mit den **Zitronenspalten** servieren.