



Flammkuchen mit Schawarma-„Hack“

und frischem Knollensellerie-Topping



ca. 35min



2 Personen

Flammkuchen kommt immer aus Frankreich? Von wegen! Heute landen veganes Hackfleisch und Tomatenwürfel auf dem Teig, und während der Ofen seine Arbeit tut, nutzen wir die Zeit, um einen frischen, cremigen Salat aus Knollensellerie anzurichten – einen sogenannten Slaw. Der sorgt mit ein paar Lauchzwiebeln für die nötige Leichtigkeit, damit der Flammkuchen zum ganz großen Genuss wird. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 Tomate
- 200g veganes Hackfleisch ³
- 1 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 1 Pck. Flammkuchenteig ²
- 1 Zwiebel
- 1 Stück Knollensellerie ¹
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- 2EL vegane Mayonnaise
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- Küchenreibe

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Sellerie (1), Gluten (2), Sojabohnen (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 851kcal, Fett 39.6g, Kohlenhydrate 86.3g, Eiweiß 27.9g

1

1. Hack vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. 1 Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Die **Tomate** in ca. 1cm große Würfel schneiden. Das **vegane Hack** mit den **Tomaten**, dem Knoblauch, der **Gewürzmischung**, 1EL Olivenöl sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen.

2

2. Flammkuchen backen

Den **Teig** mit dem Papier nach unten auf einem Backblech ausrollen und die **Hackmischung** gleichmäßig darauf verteilen, dabei ca. 1cm Rand frei lassen. Den **Flammkuchen** im Ofen 9-12Min. backen, bis der **Teig** an den Rändern leicht knusprig und in der Mitte durchgebacken ist.

3

3. Zwiebeln braten

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. In einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl und 1 Prise Salz bei starker Hitze 1-2Min scharf anbraten, dann auf mittlere bis niedrige Hitze reduzieren, ½TL Zucker unterrühren und weitere 6-8Min. weich braten (siehe auch Schritt 6).

4

4. Sellerie-Slaw anmachen

½EL Zucker und je 1 kräftige Prise Salz und Pfeffer in 2EL (Weißwein-)Essig auflösen. Den **Sellerie** schälen und grob reiben, dann die Essigmischung einmassieren, damit der **Sellerie** weicher wird. Den **grünen und weißen Teil der Lauchzwiebel** getrennt in dünne Ringe schneiden, die **weißen Lauchzwiebelringe** mit 2EL Mayonnaise unter den **Sellerie** mischen.

5

5. Anrichten & servieren

Den fertigen **Flammkuchen** mit den **gebratenen Zwiebeln** und etwas **Sellerie-Slaw** belegen und mit den **grünen Lauchzwiebelringen** garniert servieren. Den restlichen **Sellerie-Slaw** als Beilage dazu reichen.

6

6. Salzige Sache

Es ist wichtig, das Salz gleich zu Beginn mit den Zwiebeln in die Pfanne zu geben: So werden die Zwiebeln nicht nur gewürzt, sondern das Salz entzieht ihnen im rohen Zustand die Flüssigkeit - dadurch werden die Zwiebeln schneller gar.