



Flammkuchen mit würzigem Veggie-Hack

dazu eingelegte Gurken und Joghurtdip



ca. 30min



3-4 Personen

Veganes Hack macht sich nicht nur super in Form von Frikadellen oder Pastasaucen – nein, auch auf Flammkuchen ist es ein Genuss. Wir verfeinern es heute mit einer leckeren Gewürzmischung, dann nimmt es auf unserem Flammkuchenteig Platz und im Anschluss werden beide im Ofen herrlich knusprig und gar gebacken. Als Topping gibt es zart-säuerlich eingelegte Gurken und Zwiebeln und einen cremig-würzigen Joghurtdip. Guten Appetit!

- 2 rote Zwiebeln
- 3 Tomaten
- 400g veganes Hackfleisch ³
- 2 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 2 Pck. Flammkuchenteig ¹
- 1 große Gurke
- 2 Becher Joghurt ²
- 2 Knoblauchzehen

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- Backofen und 2 Backbleche
- kleiner Topf
- Messbecher
- Stabmixer mit hohem Gefäß

Energie 683kcal, Fett 21.3g,
Kohlenhydrate 86.8g, Eiweiß 29.3g



Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Zwiebeln** schälen und halbieren, **eine Zwiebel** fein würfeln, die **andere Zwiebel** in feine Streifen schneiden. **1½ Tomaten** und 2 Knoblauchzehen grob würfeln, dann mit 1EL Olivenöl und 1EL Essig in einem hohen Gefäß fein pürieren. Mit je ½TL Salz und Pfeffer würzen und die **Zwiebelwürfel** unterheben.



Die **übrigen Tomaten** halbieren, entkernen und in feine Würfel schneiden. Den **Joghurt** mit der **restlichen Gewürzmischung** und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer verrühren.



Das **vegane Hack** mit der **½ der Gewürzmischung** und je ½TL Salz und Pfeffer verkneten. Die **Teige** mit dem Papier nach unten auf zwei Backblechen ausrollen und mit der **Tomatensauce** bestreichen. Das **Hack** darauf verteilen und die **Flammkuchen** im Ofen 10-14Min. backen, bis der **Teig** knusprig und das **Hack** gar ist (siehe Tipp in Schritt 6).



Die **Flammkuchen** mit den **eingelegten Gurken** und **Zwiebeln** sowie den **Tomatenwürfeln** garnieren und mit dem **Joghurt** beträufelt servieren.



Die **Gurke** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. 50ml Essig mit 1EL Zucker in einem kleinen Topf erhitzen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Die **Gurken** und die **Zwiebelstreifen** mit der Essigmischung vermengen und bis zum Servieren kalt stellen.



Falls das Hack beim Backen schneller gar ist als der Teig knusprig, kannst du es (falls vorhanden) mit der Unterhitze-Funktion versuchen. Damit sollte der Teig schnell goldbraun und lecker kross werden.