



Flammkuchen mit würzigem Vegie-Hack

dazu eingelegte Gurken und Joghurtdip



ca. 30min



2 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!

- 1 rote Zwiebel
- 2 Tomaten
- 200g veganes Hackfleisch ³
- 1 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 1 Pck. Flammkuchenteig ¹
- 1 Gurke
- 1 Becher Joghurt ²
- 1 Knoblauchzehe

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- Backofen und Backblech
- kleiner Topf
- Messbecher
- Stabmixer mit hohem Gefäß

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

Energie 709kcal, Fett 22.6g,
Kohlenhydrate 89.5g, Eiweiß 29.6g



Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Zwiebel** schälen und halbieren, **eine Hälfte** fein würfeln, die **andere Hälfte** in feine Streifen schneiden. **1 Tomate** und 1 Knoblauchzehe grob würfeln und mit 2TL Olivenöl und 1EL Essig in einem hohen Gefäß fein pürieren. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und die **Zwiebelwürfel** unterheben.



Das **vegane Hack** mit der **½ der Gewürzmischung** und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer verkneten. Den **Teig** mit dem Papier nach unten auf einem Backblech ausrollen und mit der **Tomatensauce** bestreichen. Das **Hack** darauf verteilen und den **Flammkuchen** im Ofen 10–14 Min. backen, bis der **Teig** knusprig und das **Hack** gar ist (siehe Tipp in Schritt 6).



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.



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



Den **Flammkuchen** mit den **ingelegten Gurken** und **Zwiebeln** sowie den **Tomatenwürfeln** garnieren und mit dem **Joghurt** beträufelt servieren.



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.