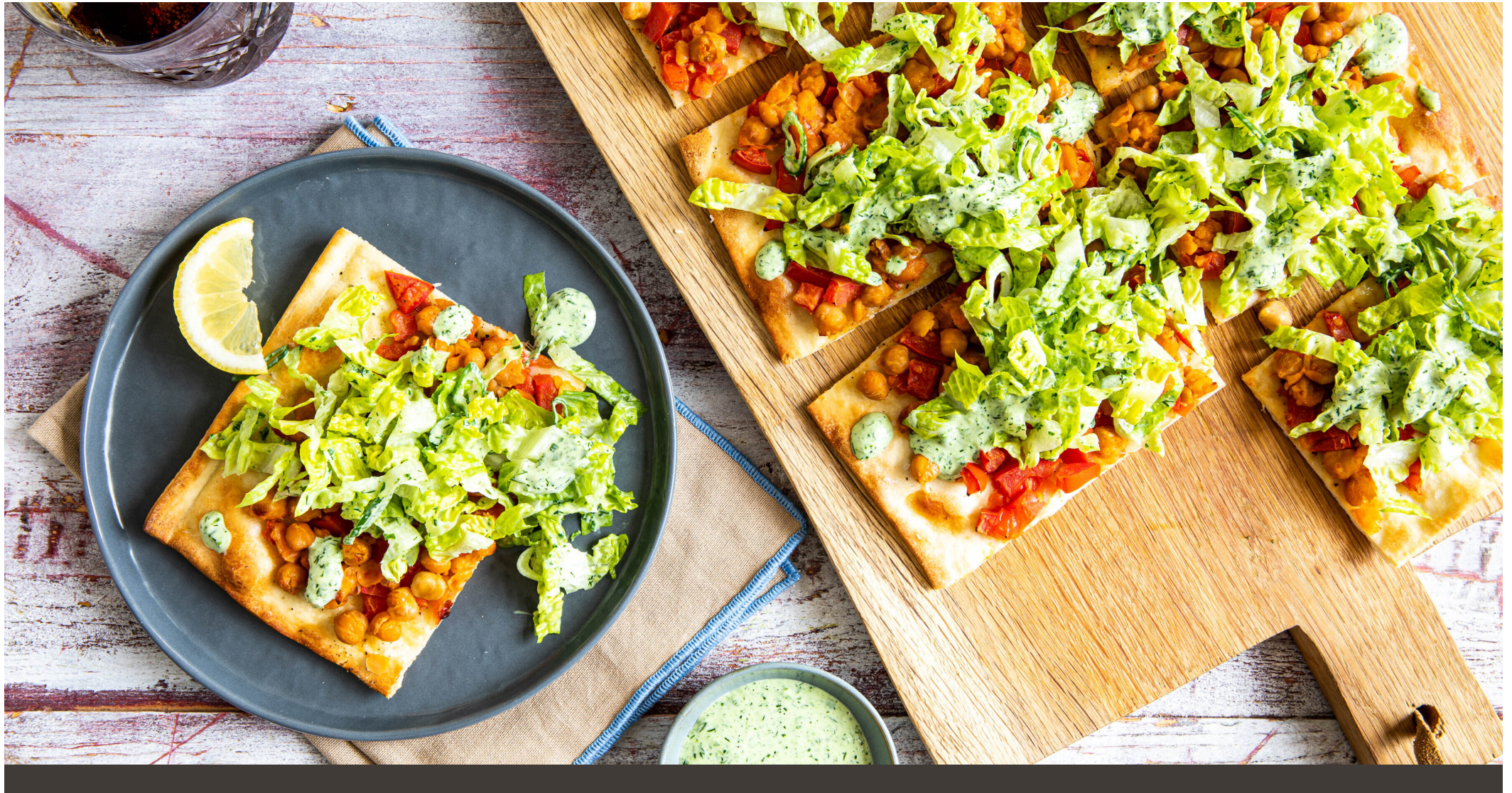




Veganer Kichererbsen-Flammkuchen

garniert mit Ranch-Dressing-Salat



30-40min



4 Portionen

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 trumpft mit aromatischen Tomaten und leicht pikanten Kichererbsen auf. Zusammen ergibt das ein herrlich stimmiges Gericht. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 3 Pck. Sriracha-Sauce
- 2 Dosen Bio-Kichererbsen
- 4 Tomaten
- 2 Pck. Flammkuchenteig ¹
- 20g Schnittlauch & Dill
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Pck. Romanasalat
- 2 Lauchzwiebeln

Was du zu Hause benötigst

- 6EL vegane Mayonnaise
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und 2 Backbleche
- mittelgroßer Topf
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Kartoffelstampfer
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

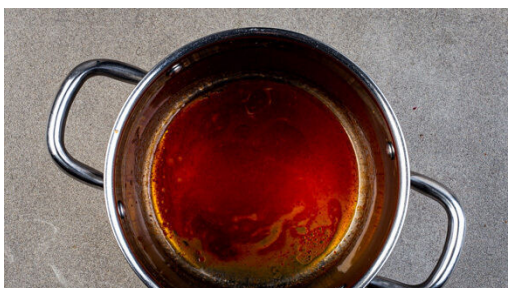
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 798kcal, Fett 31.2g, Kohlenhydrate 102.8g, Eiweiß 19.4g



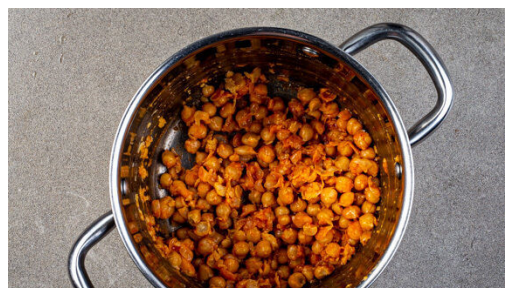
1. Sauce zubereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Sriracha-Sauce** und 3EL hellen Essig in einem mittelgroßen Topf mit 2EL Pflanzenöl, 1TL Zucker und ½TL Salz bei mittlerer Hitze ca. 30Sek. verrühren, bis sich Zucker und Salz aufgelöst haben. Den Topf vom Herd nehmen.



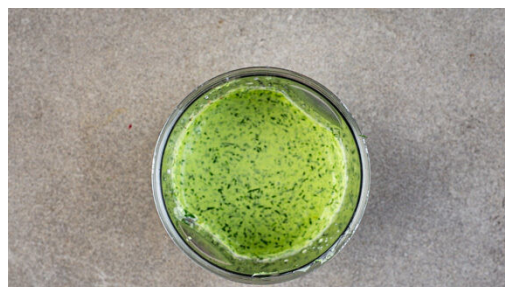
4. Dressing vorbereiten

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



2. Kichererbsen stampfen

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.



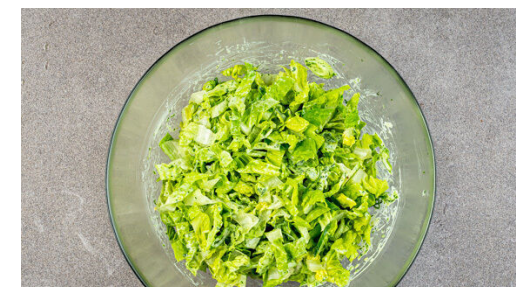
5. Dressing pürieren

6EL vegane Mayonnaise, die **Kräuter**, den **Knoblauch** und die **Zitronenschale** in einem hohen Gefäß mit **2EL Zitronensaft**, 2EL Pflanzenöl und 2EL Wasser mit einem Stabmixer cremig pürieren. Das **Dressing** nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.



3. Flammkuchen backen

Die **Tomaten** fein würfeln. Die **Teige** mit dem Papier nach unten auf zwei Backblechen ausrollen. Mit jeweils 1EL Olivenöl beträufeln, mit je 1 Prise Salz und Pfeffer und den **Tomaten** bestreuen. Mit den **Kichererbsen** belegen, dabei die **zerstampften Kichererbsen** leicht in den **Teig** drücken. Im Ofen in 9-12Min. goldbraun backen, zur Hälfte der Zeit die Position der Bleche tauschen.



6. Salat zubereiten

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