Veganer Flammkuchen mit Birne und Walnuss

Knusprig-dünner Flammkuchen mit veganer Crème, roten Zwiebeln, süßen Birnen und Walnüssen – herzhaft-süß und aromatisch. Das Rezept wird besonders gut, wenn die einzelnen Komponenten nicht nur gar, sondern gezielt abgeschmeckt werden. Salz, Säure und Röstaromen am Schluss noch einmal bewusst ausbalancieren. Für 4–6 Personen ist das ein verlässliches Hauptgericht mit klaren Aromen und überschaubarem Aufwand. Die Gesamtzeit liegt bei etwa 40 Minuten; vieles davon läuft nebenbei. Wer das Gericht vorbereiten möchte, kann Gemüse, Sauce und weitere Komponenten bereits vorab bereitstellen. Die eigentliche Garphase bleibt dann kurz und kontrollierbar, was besonders bei mehreren Portionen hilft.

4–6 Portionen | 40 Min. | 8 g Protein | 100% vegan

Zutaten

- 2 Flammkuchenböden oder Pizzateig dünn ausgerollt
- 250 g vegane Crème fraîche oder Schmand-Alternative
- 2 rote Zwiebeln
- 2 reife Birnen
- 80 g Walnüsse
- 1 TL Thymian
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 1 TL Ahornsirup (optional)

Zubereitung

01 Ofen auf 240 °C vorheizen, Blech mit aufheizen.

02 Böden mit Crème fraîche bestreichen, würzen.

03 Zwiebeln in Spänen, Birnen in dünne Spalten schneiden, mit Walnüssen und Thymian belegen.

04 Mit Olivenöl beträufeln, 8–12 Min. backen.

05 Optional mit Ahornsirup glasieren.