

Knuspriges Fladenbrot mit Zitronen-Bohnen-Creme und Grillgemüse

Dieses knusprige Fladenbrot mit Zitronen-Bohnen-Creme verbindet einen krossen Boden mit cremigem Aufstrich und kräftig geröstetem Gemüse. Zucchini, Cherrytomaten und rote Zwiebeln bekommen bei hoher Hitze intensive Röstaromen und bleiben trotzdem saftig. Die schnelle Creme aus weissen Bohnen, Zitrone und Knoblauch ersetzt schwere Saucen und bringt gleichzeitig Frische und Protein. Sie wird erst nach dem Backen auf das warme Fladenbrot gestrichen. Geröstete Baumnüsse und frische Petersilie sorgen zum Schluss für Crunch und Kräuteraroma. Das Fladenbrot kommt auf ein grosses Brett, wird in Stücke geschnitten und direkt am Tisch geteilt.

4–6 Portionen | 40 Min. | 17 g Protein | 100% vegan

Zutaten

- 2 grosse vegane Fladenbrote (insgesamt etwa 500–600 g)
- 2 Zucchini (in etwa 5 mm dicken Scheiben)
- 350 g Cherrytomaten (halbiert)
- 1 rote Zwiebel (in dünnen Spalten)
- 3 EL Olivenöl
- 1 TL getrockneter Oregano
- 0.75 TL Salz
- 0.5 TL schwarzer Pfeffer (frisch gemahlen)
- 480 g weisse Bohnen (gekocht, abgespült und abgetropft)
- 1 Zitrone (Saft und fein abgeriebene Schale)
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- 80 ml kaltes Wasser (nach Bedarf)
- 1 Prise schwarzer Pfeffer
- 80 g Baumnüsse (grob gehackt)
- 0.5 Bund glatte Petersilie (grob gehackt)
- 0.5 TL Chiliflocken (optional)
- 1 EL Olivenöl (zum Fertigstellen)

Zubereitung

- 01 Ofen stark vorheizen: Den Backofen auf 230 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein grosses Backblech mit Backpapier belegen.
- 02 Gemüse würzen: Zucchini, Cherrytomaten und rote Zwiebel auf dem Blech verteilen. Olivenöl, Oregano, Salz und Pfeffer darübergeben und alles gründlich vermengen.
- 03 Gemüse rösten: Das Gemüse 15 bis 18 Minuten kräftig rösten. Nach etwa 10 Minuten einmal wenden. Die Zucchini sollen goldbraune Stellen bekommen und einige Tomaten dürfen leicht aufplatzen.
- 04 Bohnen-Creme mixen: Währenddessen weisse Bohnen, Zitronensaft, Zitronenschale, Knoblauch, Olivenöl, Salz und Pfeffer fein pürieren. Nach und nach kaltes Wasser zugeben, bis eine glatte und gut streichfähige Creme entsteht.
- 05 Baumnüsse rösten: Die Baumnüsse in einer kleinen trockenen Pfanne 3 bis 4 Minuten bei mittlerer Hitze rösten. Sobald sie intensiv duften, sofort aus der Pfanne nehmen.
- 06 Fladenbrot knusprig machen: Das fertige Gemüse vom Blech nehmen. Danach die Fladenbrote direkt auf das heisse Blech legen und 3 bis 5 Minuten backen, bis die Ränder deutlich knusprig sind.
- 07 Grosszügig belegen: Die warmen Fladenbrote auf ein grosses Brett legen. Die Zitronen-Bohnen-Creme grosszügig darauf verstreichen. Anschliessend das geröstete Gemüse darüber verteilen.
- 08 Mit Crunch vollenden: Geröstete Baumnüsse, Petersilie und nach Wunsch Chiliflocken darüberstreuen. Zum Schluss mit wenig Olivenöl beträufeln, in grosse Stücke schneiden und sofort servieren.