

Veganer Flammkuchen mit Birne, roten Zwiebeln und Räuchertofu

Veganer Flammkuchen mit Birne, roten Zwiebeln und Räuchertofu ist eine herbstliche Variante des elsässischen Klassikers. Der dünne, knusprige Boden trägt eine cremige Schicht aus veganer Crème fraîche, auf der sich süsse Birnenspalten, würzige Zwiebeln und goldbraun gebratener Räuchertofu verteilen. Das Besondere ist das Zusammenspiel der Aromen. Die Birnen entwickeln im heissen Ofen eine feine Süsse, während die roten Zwiebeln mit etwas Apfelessig und Ahornsirup eine angenehm süss-säuerliche Note bekommen. Der Räuchertofu bringt die kräftige, rauchige Würze, die man von einem herzhaften Flammkuchen erwartet. Frischer Thymian rundet alles ab. Der Flammkuchen schmeckt direkt aus dem Ofen am besten, wenn der Boden noch richtig knusprig ist. Dazu passt ein einfacher grüner Salat.

4–6 Portionen | 65 Min. | 18 g Protein | 100% vegan

Zutaten

- 500 g Weissmehl (Type 550 oder Schweizer Weissmehl)
- 250 ml Wasser (lauwarm)
- 4 EL Olivenöl
- 1 TL Salz
- 350 g vegane Crème fraîche (auf Soja- oder Haferbasis)
- 3 Birnen (reif, aber noch fest)
- 3 rote Zwiebeln (halbiert und in dünne Streifen geschnitten)
- 250 g Räuchertofu (in etwa 5 mm grosse Würfel geschnitten)
- 2 EL Rapsöl (zum Braten)
- 1 EL Ahornsirup
- 1 EL Apfelessig
- 1 TL Dijon-Senf
- 1 EL Zitronensaft (für die Birnen)
- 5 g frischer Thymian (Blättchen abgezupft)
- 0.5 TL Salz (für die Creme)
- 0.5 TL schwarzer Pfeffer (frisch gemahlen)
- 1 Prise Muskatnuss (frisch gerieben)

Zubereitung

- 01 Flammkuchenteig herstellen: Mehl und Salz in einer grossen Schüssel vermengen. Wasser und Olivenöl hinzufügen und alles 5 bis 7 Minuten zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig in drei gleich grosse Portionen teilen, abdecken und 15 Minuten bei Raumtemperatur ruhen lassen.
- 02 Backofen vorheizen: Den Backofen auf 240 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein grosses Backblech auf der untersten Schiene miterhitzen. Ein ausreichend heisses Blech sorgt später für einen besonders knusprigen Boden.
- 03 Räuchertofu anbraten: 1 EL Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Räuchertofuwürfel bei mittlerer bis hoher Hitze 5 bis 6 Minuten rundherum goldbraun braten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
- 04 Rote Zwiebeln karamellisieren: Restliches Rapsöl in dieselbe Pfanne geben. Zwiebelstreifen bei mittlerer Hitze etwa 7 Minuten weich braten, bis sie erste goldbraune Stellen bekommen. Ahornsirup und Apfelessig hinzufügen und weitere 2 Minuten einkochen lassen. Die Zwiebeln sollen weich und leicht glänzend sein, aber nicht vollständig zerfallen.
- 05 Cremige Basis vorbereiten: Vegane Crème fraîche mit Dijon-Senf, Salz, Pfeffer und einer kleinen Prise Muskatnuss verrühren. Die Creme bis zur Verwendung kühl stellen.
- 06 Birnen schneiden: Birnen vierteln, Kerngehäuse entfernen und die Viertel in etwa 2 mm dünne Scheiben schneiden. Mit Zitronensaft vermengen und anschliessend auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.
- 07 Teig hauchdünn ausrollen: Eine Teigportion auf einem passend zugeschnittenen Bogen Backpapier zu einem grossen, dünnen Oval oder Rechteck ausrollen. Der Teig sollte möglichst nur 1 bis 2 mm dick sein. Die beiden übrigen Teigportionen ebenfalls vorbereiten.
- 08 Flammkuchen belegen: Jeden Teigboden mit einem Drittel der Crème-fraîche-Mischung bestreichen. Dabei rundherum einen schmalen Rand frei lassen. Birnenscheiben, karamellierte Zwiebeln und Räuchertofu gleichmässig darauf verteilen. Etwas frischen Thymian darüberstreuen.

-
- 09 Knusprig backen: Den ersten Flammkuchen mithilfe des Backpapiers vorsichtig auf das heisse Backblech ziehen. Auf der untersten Schiene 12 bis 15 Minuten backen, bis der Rand kräftig goldbraun und der Boden knusprig ist. Die beiden übrigen Flammkuchen nacheinander auf dieselbe Weise backen.
- 10 Fertigstellen und servieren: Die fertigen Flammkuchen nach Belieben mit etwas zusätzlichem frischem Thymian und frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer bestreuen. Mit einem Pizzaschneider in Stücke schneiden und möglichst direkt aus dem Ofen servieren.