

Liebe Köch*innen,

laue Sommerabende sind wunderbar und haben einen ganz besonderen Zauber... Probiert doch an so einem Abend mal ein paar dieser Flammkuchen zu servieren und genießt es in vollen Zügen. Mit kleinen Abwandlungen könnt ihr eure veganen Freunde, hungrigen Kinder, Teilzeit-vegetarischen Bekannten und jeden, der sich über alle vorherigen Ernährungsweisen auslässt, glücklich machen. Anstatt der vorgeschlagenen Creme fraiche lässt sich mit passierten Tomaten außerdem eine „rosso“ Variante herstellen!



Mit vorfreudigen Grüßen,

Tina Richter

Zutaten (für 4 Personen):

- 1 x Flammkuchenböden Weizen (6 Stück)
- 200 g Creme fraiche oder Sauerrahm Soja Soyananda
- 2 EL Olivenöl & mehr zum Beträufeln
- Salz & Prise Pfeffer

Varianten:

- **Vegan:** 3 gekochte Rote Bete, 3 TL Pesto Basilikum frisch, Walnussbruch
- **Vegetarisch:** 2 kleine Zucchini, 3 TL Pesto di Limone, 1 Zwiebel, 1 Mozzarella
- **Mit Fleisch:** 1 Pack. Schinkenwürfel Premium, ½ Bund Lauchzwiebeln

Zubereitung:

Ofen nach Packungsanweisung vorheizen. Blech mit in den Ofen stellen. Backpapier auf Ofengitter ausbreiten, 2 Flammkuchenböden auslegen. Creme fraiche oder Soja Sauerrahm mit Öl und Pfeffer mischen, kräftig mit Salz würzen und auf Böden verstreichen. Nicht zu dick, damit sie schön knusprig werden, die Creme sollte für alle 6 Flammkuchen reichen.

Vegan: Rote Bete in Scheiben schneiden, zusammen mit den Walnusskernen im Pesto marinieren.

Vegetarisch: Zucchini in Scheiben schneiden, leicht salzen und mit Pesto di Limone marinieren. Zwiebel in Ringe und Mozzarella ebenfalls in Scheiben schneiden.

Mit Fleisch: Lauchzwiebeln in Ringe schneiden.

Den bestrichenen Flammkuchenboden mit dem jeweiligen Belag dünn belegen. **Wichtig:** Nicht zu viele Zutaten pro Boden, damit sich nicht zuviel überlappt, ansonsten wird der Flammkuchen am Ende eher weich und nicht knusprig. Die Flammkuchen vorsichtig vom Ofengitter auf das heiße Backblech im Ofen ziehen und kurz backen, bis der Teig eine schöne braune Farbe angenommen hat. Rausnehmen, kurz abkühlen lassen und in Stücke schneiden. Mit einem frischen, grünen Sommer Salat ein ideales, legeres Abendessen für jeden lauen Sommerabend! **Guten Appetit.**