

Flammkuchen (vegan) mit Spinat & getrockneten Tomaten



„Früh

ling, ja du bist's! Dich hab ich geschmeckt!“ möchte man da glatt rufen. Tut man aber nicht, weil man den Mund voll hat mit knusprigem Boden und saftig-herzhaftem Belag.

Flammkuchen geht immer! Und geht auch super vegan!

Deswegen schlage ich euch heute auf die Schnelle ein leckeres Rezept vor:

Flammkuchen, ganz saisonal mit frischem Spinat, der eine sehr leckere Geschmackssymbiose mit den würzigen getrockneten Tomaten eingeht und ganz ohne tierische Zutaten für formvollendetes Aromenfeuerwerk sorgt! Veganes Essen ist ja ein absoluter Trend. Vegane Koch- und Backbücher schießen aus dem Boden wie Pilze und da auch Unverträglichkeiten wie Laktoseintoleranz immer mehr zunehmen, wird die vegane Ernährungsweise sicher weiterhin Thema bleiben.

Glücklicherweise bin ich nicht gezwungen, auf etwas zu verzichten.

Als leidenschaftliche Bäckerin und Naschkatze finde ich es aber trotzdem sehr interessant, Rezepte auszuprobieren, in

denen „normale“ Zutaten wie Eier in Kuchen ersetzt werden und es ist für mich auch spannend, wie „Ersatzprodukte“, beispielsweise veganer Soja-„Frischkäse“, schmecken, da ich ja immer gerne Neues ausprobiere.

Und da in meinem Freundeskreis einige Veganer oder zumindest Halb- Veganer sind, habe ich auch Gelegenheiten, solche für mich neue Dinge kennen zu lernen und zu kosten.

Das braucht man:

400 g Mehl, am besten 405er

$\frac{1}{2}$ Würfel frische Hefe

150 ml lauwarmes Wasser

1 Prise Salz

100 ml Olivenöl

vegane Creme als Ersatz für Crème fraîche/ Schmand

frischen Spinat

2-3 rote Zwiebeln

getrocknete Tomaten in Öl

Salz, Pfeffer

(Knoblauch)

(veganen Käse)

Mehl in eine Schüssel geben, eine Mulde machen. Die Hefe im warmen Wasser auflösen und in die Mulde gießen. Salz und Öl dazugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten.

45 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

In der Zwischenzeit Spinat waschen und die Stiele entfernen.

Die Zwiebeln fein schneiden und zusammen mit dem Spinat (und wenn man mag Knoblauch) in einer Pfanne kurz dünsten, bis das Grün zusammenfällt. Mit Pfeffer und etwas Salz abschmecken und beiseite stellen.

Backpapier auf zwei Bleche legen. Den Ofen auf 180°C Umluft vorheizen.

Den Teig noch einmal durchkneten, vierteln und vier Fladen ausrollen. Fladen auf die Bleche legen, mit der Creme bestreichen, pfeffern und mit dem Gemüse und fein geschnittenen getrockneten Tomaten belegen.

Nach Belieben mit veganem Käse bestreuen und ca. 20 Minuten knusprig backen.[nurkochen]

Guten Appetit und genussreiche Momente wünscht euch eure Judith

Herzhaftes Hefe-Zupfbrot



Viele von euch kennen es vielleicht schon. In mehreren Zeitschriften hat es schon, mit Zimt-Zucker oder mit Roter Beerenkonfitüre zwischen den Schichten, meinen Naschkatzengaugen wässrig gemacht und den Vorsatz verfestigt, es auf jeden Fall zu backen.

Da ich letztes Wochenende zum Kaffee geladen hatte und selbst manchmal nach viel Süßem auch wieder etwas Herzhaftes brauche, kam mir die Idee, etwas schnelles aus Hefeteig zu backen, wie etwa Pizzaschnecken oder Minipizzen.

Dann fiel mir das Zupf-Brot ein und ich dachte mir: warum nicht herzhaft mit Kräuterbutter oder Pesto?? Und warum habe ich DAS noch nirgendwo gelesen??

Google belehrte mich dann, dass natürlich schon vor mir jemand auf die Idee gekommen war. Bei Chefkoch fand ich mehrere Rezepte mit Kräuterbutter.

Aber keine mit Pesto und so machte ich mich ans Ausprobieren, setzte einen Hefeteig mit Olivenöl und Kräutern an und öffnete ein Glas Pesto, das ich noch im Schrank hatte.

Überhaupt braucht man für dieses Brot nichts, was man nicht eh als Vorrat im Haus haben sollte. Trockenhefe, Mehl, Gewürze nach Belieben, Öl und Pesto. Alles da, oder? Außer vielleicht das Pesto, aber man kann auch einfach ein Kräuterbrot machen und nur Butter zwischen die Schichten geben. Oder man macht schnell eine Knoblauch-Butter selbst... Der Fantasie sind ja keine Grenzen gesetzt.

Es ist also ein prima Brot wenn spontan Gäste kommen oder für ein Grillfest und die Grillsaison kann man bei diesem frühen und milden Frühjahr ja schon fast einläuten, oder?

Zutaten:

500 g Mehl

1 Tl Salz

20 g frische Hefe oder 1 Tütchen Trockenhefe

190 ml lauwarmes Wasser

2 EL Öl

1 Paket Kräuterbutter, ca. 125 g

ODER 1 Gläschen grünes oder rotes Pesto [vegan]

ODER

(selbstgemachte Knoblauch-) Butter

Aus den ersten 5 Zutaten einen Teig kneten und mindestens eine halbe Stunde gehen lassen.

Dann rechteckig ausrollen und mit Pesto oder Butter bestreichen.

Den Teig in viele kleine Vierecke schneiden, so dass sie sich gut aufrecht nebeneinander in eine Kastenform schichten lassen. Noch einmal gehen lassen.

Währenddessen den Ofen auf 175° C vorheizen.

Das Brot 20-30 Minuten backen, bis es goldbraun und gar ist

(im Zweifel Stäbchenprobe machen).[nurkochen]



Das Ergebnis war superlecker, ein bisschen wie eine originelle Art von Pizza und theoretisch kann man ja auch klein gehackte Pizzazutaten zwischen die Schichten oder besser noch in den Teig backen. Aber der Reiz des Brotes ist ja doch eher das unkomplizierte Zerpflücken und Essen, da wäre noch mehr Inhalt... naja, wahrscheinlich einfach zu viel des Guten. =)

Demnächst wird das Ganze aber auch noch süß mit Zimt ausprobiert, es geht eben doch nichts über Kuchen!

Ich wünsche euch einen genussvollen Start in den Frühling! ♥

Eure

Judith