



Veganer Kürbis-Flammkuchen

Zeit gesamt
30min



Zubereitungszeit
20min



Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Weizenmehl, Type 405	250 g
Olivenöl	5 EL
Salz	
Wasser	100 ml
Thymian, frisch	15 g
Sojoghurt	200 g
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Hokkaidokürbis	0.5 St.
Zwiebeln, rot	2 St.
Birnen	2 St.
Walnusskerne	2 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, Backblech mit Backpapier

1. Ofen auf 240 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einer Schüssel Mehl, 3 EL Olivenöl, Salz und Wasser zu einem glatten Teig verkneten. Teigkugel in Folie gewickelt bei Zimmertemperatur beiseitestellen.
2. Thymian waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und hacken. In einer Schüssel Sojoghurt mit Thymian verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Kürbis waschen, halbieren, Kerne mit einem Löffel herauskratzen, in dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln halbieren, schälen und in Streifen schneiden. Birnen waschen, vierteln, Strunk und Kerne entfernen und in Streifen schneiden.
4. Teig auf einer bemehlten Oberfläche dünn zu zwei Rechtecken ausrollen. Jeweils auf Backpapier legen und auf ein Backblech ziehen. Teig mit Sojaghurtcreme bestreichen und mit Kürbis, Birne und Zwiebelspalten belegen. Im Ofen ca. 10 Min. goldbraun backen.
5. Inzwischen Walnüsse grob hacken. Anschließend Kürbis-Flammkuchen aus dem Ofen nehmen und portionieren. Mit Walnüssen bestreuen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	503 kcal
Kohlenhydrate	87 g
Eiweiß	13 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	13 g