



FRISCHTEIG
REZEPTE



ASIATISCHER FLAMMKUCHEN

mit Bio Dinkel Flammkuchenteig Vegan von MOIN



vegan



ASIATISCHER FLAMMKUCHEN

mit Soja-Ingwercreme

ZUTATEN

für 4 Personen als Snack oder
für 1-2 Personen als sättigende Mahlzeit

1 Pck. MOIN Dinkel
Flammkuchenteig Vegan
200 g Sojacreme
2-3 EL Sojasauce
1 TL fein geriebener Ingwer
1/4 Spitzkohl
100 g braune Champignons

1 rote Zwiebel
1/2 rote und 1/2 gelbe Paprika
Chilisauce nach Geschmack
2-3 EL Olivenöl
Salz & Pfeffer
etwas frischer Koriander
oder Petersilie

ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
 2. Sojacreme mit geriebenem Ingwer, Sojasauce, etwas Salz und Pfeffer vermischen.
 3. Gewaschene, entkernte Paprika und Spitzkohl in feine Streifen schneiden. Champignons waschen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden.
 4. Das Gemüse mit dem Olivenöl, etwas Salz und Pfeffer vermischen.
 5. Flammkuchenteig mit dem Backpapier abrollen und samt Backpapier halbieren. Teighälften mit dem Backpapier auf zwei Bleche legen.
 6. Teighälften dünn mit der Creme bestreichen. Etwas Creme für später aufheben.
 7. Flammkuchen mit dem Gemüse gleichmäßig dünn belegen. Ränder dabei frei lassen.
 8. Im vorgeheizten Ofen ca. 8-12 Minuten backen, bis die Ränder schön knusprig sind.
 9. Mit Petersilie oder Koriander, der restlichen Sojacreme und Chilisauce garnieren.
- Tipp: Teig kühl verarbeiten.**



Zubereitung:
ca. 25 Min.



Backzeit: ca.
8-12 Min.



200°C



190°C

Das Rezept
haben wir mit
unserem **Bio
Dinkel Flamm-
kuchenteig
Vegan**
gebacken.



WWW.MOIN.EU