

Bärlauch-Flammkuchen

Teig

- 200g Mehl
- 120g Wasser
- 2,5 EL Öl (Sonnenblumenöl oder Olivenöl)
- Prise Salz

Alle Zutaten zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Teig abdecken und ruhen lassen.

Belag

Veganer Schmand

- 75 g Cashewkerne, über Nacht eingeweicht
- 65 ml Wasser
- 1 EL Zitronensaft
- eine Prise Salz

Cashews in ein Sieb geben, kurz abspülen. Alle Zutaten mixen, bis es eine cremige Masse ergibt. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

- 50 g Bärlauch
- Salz, Pfeffer
- ½ -1 Zwiebel
- 100g Feta Käse

Vom Bärlauch einige Blätter als Deko beiseite legen. Restliche Blätter klein hacken, dann mit dem Schmand mixen.

Zwiebel in Ringe schneiden.

Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Teig in 4 Teile teilen, jeweils dünn ausrollen. Mit ca. ¾ des Bärlauchschmands bestreichen. Zwiebelringe darauf verteilen. Feta darüber bröseln. Ca. 10-15 Minuten backen.

Auf den fertigen Flammkuchen restlichen Schmand in Klecksen verteilen. Restlichen Bärlauch darüber streuen. Sofort servieren.