

Umami Teriyaki Flammkuchen - Vegetarisch

Zutaten für 2 Personen

- Flammkuchen Teig
- 150 g Cremiger Lupinaufstrich

- 125 g Tofu – in Würfel gechnitten
- ½ Zucchini – in ca. 0,5 cm großen Scheiben geschnitten
- 100 g Mungobohnensprossen
- 10 – 12 gelbe und rote Kirschtomaten - halbiert
- 2 EL Teriyaki Sauce
- 4 EL Umami Blend
- Gerösteter Sesam
- Olivenöl
- Optional Erbsen Sprossen...

Zubereitung:

- Umami Blend kurz mit etwas Wasser ziehen lassen. $\frac{3}{4}$ der Menge mit dem Lupinaufstrich verrühren und 2 – 3 Minuten durchziehen lassen.

- Tofu mit der Teriyake Sauce vermengen.

- Flammkuchen auf Backpapier ausrollen. Aufstrich großzügig auf dem Flammkuchen verteilen. Darauf nun Zucchini, Kirschtomaten, Tofu und Mungobohnen verteilen. Wer möchte kann die Ränder noch mit Olivenöl bestreichen.

- Je nach Packungsanweisung ca. 15 – 20 Minuten in den Ofen. Ich empfehle dazu den unteren Ofenbereich zu nutzen.

- In der Zwischenzeit den restlichen Blend mit Olivenöl verrühren. Den Flammkuchen aus dem Ofen nehmen, Blend-Öl-Mischung und ein wenig Teriyaki Sauce auf dem Fladen träufeln, etwas Sesam darüber streuen.

Fertig und nun guten Hunger.

Euer Hermann

Getränke Begleitung:

Alkoholfrei: Schuss Zitronen Lavendel Crema Essig und mit Mineralwasser aufschütten.

Weinempfehlung:

Grauschiefer Riesling vom Weingut Walter J. Oster.