*NestTipp 6*

# „Flammkuchen“

Heute greifen wir mal in die Trickkiste und verwenden ein Fertigprodukt, einen Flammkuchenteig.

Es bleibt euch natürlich freigestellt, einen Flammkuchenteig selbst zu backen, doch es muss auch mal schnell gehen.

Falls ihr den Teig selber herstellen wollt, gebt einfach im Internet vegane Flammkuchen ein. Ich schaue dann immer nach den Bewertungen. Doch meistens bleibe ich bei den Rezepten von „Bianca Zapatka“ oder „Zucker & Jagdwurst“ hängen. Von „Bianca Zapatka“ habe ich auch einige Bücher zu Hause.

Auf einem Flammkuchen ist alles erlaubt. Aubergine und Zucchini würde ich jedoch nicht nehmen oder vorher anbraten, da diese sonst zu lange brauchen um gar zu werden. Ich mag sehr gerne einen Flammkuchen mit Champignons und/oder Kräuterseitlingen, Zwiebeln-Oliven-Kapern, (aufgetautem) Blattspinat oder klassisch mit veganem Speck oder Räuchertofu und Zwiebeln.

In Münster haben wir (Stand Juni 2025) ein Flammkuchenhaus: Das „Le Feu“. Die Auswahl an veganen Flammkuchen ist groß und sie schmecken lecker. Dort habe ich mir auch einen weiteren Lieblingsflammkuchen abgeschaut: Flammkuchen mit gekochten Kartoffeln. Im „Le Feu“ gibt es nicht nur vegane Flammkuchen, daher möchte ich noch einmal meine Worte aus einem vorherigen NestTipp in Erinnerung rufen:

Wenn du ein identisches Produkt aus pflanzlichen Inhaltsstoffen neben einem Produkt aus tierischen Inhaltsstoffen bestellen kannst, entscheidest ganz allein du selbst, welches Produkt du bestellst. Du hast die Wahl. Die Wahl fängt bei mir übrigens schon beim Lokal an. Sollte mal wirklich kein veganes Gericht auf der Karte stehen und man geht als Gruppe dorthin, dann lohnt es sich vorab nachzufragen. Ich habe noch keine Abweisung erlebt, aber wenn, dann würde ich nur eine Pommes bestellen und die Geselligkeit mit der Gruppe in Vordergrund stellen.

Einfach macht es einem die „Mokel Bar“ in der Altstadt von Münster. Leckere und kreative Flammkuchen in einem rein veganen Lokal.

Der fertige Flammkuchen befindet sich im Kühlregal.

Inzwischen gibt es verschiedene vegane Crème fraîches.

Reichlich auf den Teig auftragen, mit Salz und Pfeffer würzen und dann belegen. Das ganze bei 220 °C für 8 Minuten ab in den Ofen.

Und wie ersetze ich den Käse? Ganz einfach: Gar nicht. Es gibt sehr viele vegane Alternativen, aber dazu werde ich irgendwann mehr schreiben.

Wie auf Pizza, verwende ich statt Käse einfach Olivenöl. Das Olivenöl könnt ihr auch vorher mit Knoblauch anrühren, dann habt ihr Knoblauchöl. Egal ob mit oder ohne Knoblauch: Das Öl wird auf dem Teller über den Flammkuchen geträufelt und dann könnt ihr ihn genießen.

Der letzte Flammkuchen des Abends wird dann in der Regel ein süßer mit Äpfeln, Rosinen und Zimt.

Ja und was gehört noch zum Flammkuchen? Ein Glas Wein oder ein Glas Federweißer.

Auch Wein kann nicht vegan sein. Wein kann mit Gelatine, Eiweiß, Fischblasen oder Milchproteinen geklärt/geschönt sein, damit er klar aussieht. Aber auch hier braucht ihr auf nichts zu verzichten. Viele Supermarktweine und besonders Bioweine enthalten das Vegan-Label.
Beim Winzer des Vertrauens lohnt es sich nachzufragen.

https://www.v-label.com/de/

https://www.stern.de/genuss/bioweine/veganer-wein---so-kommt-das-tier-in-den-wein-7083572.html

So und nun lasst es euch schmecken!

Quellenangaben (Stand Juni 2025)

Bild 1: https://www.tantefanny.at/frischteige/flammkuchenteige/flammkuchenboeden/

Bild 2: https://www.tantefanny.at/frischteige/flammkuchenteige/flammkuchenteig/

Bild 3: https://rostock.food-pipe.de/collections/backmischung-fertigteig

Bild 4: https://www.oetker.de/produkte/p/creme-vega

Bild 5: https://www.oetker.de/produkte/p/creme-vega-gartenkrauter

Bild 6: https://produkttests.rewe.de/test/rewe-beste-wahl/vegane-creme

Bild 7: https://sojade.eu/de/produits/soja-creme-fraiche-alternative-natur/

Bild 8: https://billie-green.com/de/produkt/vegane-schinkenwuerfel/

Bild 9: https://verbund.edeka/presse/produktsteckbriefe/edeka-my-veggie-vegane-baconw%C3%BCrfel.html

Bild 10: https://www.aldi-nord.de/produkt/bio-tofu-geraeuchert-1008778-2-2.article.html

Bild 11: https://www.edeka.de/unsere-marken/produkte/edeka-bio-tofu-geraeuchert-4311501700747.jsp

Bild 12: https://www.lidl.de/c/vemondo/a10024870