

Zwiebel-Fladen mit No-Muh-Chäs



VEGUSTO

Die 100 % pflanzliche Alternative.

Mit einem fertigen Pizzateig, ist der No-Muh-Chäs-Fladen in einer dreiviertel Stunde genussfertig!
Der No-Muh-Chäs-Fladen ist auch kalt sehr schmackhaft.

Vegi-Service AG, Bahnhofstr. 52, CH-9315 Neukirch (Egnach)

Tel.: +41 (0)71 470 04 04, Fax: +41 (0)71 470 04 39, www.vegi-service.ch, kontakt@vegi-service.ch

So wirts gemacht!

Zutaten für 4-5 Personen:

- 500 g Pizzateig (z.B. 25x38 cm)
- 200 g No-Muh-Chäs Kräuter
- 50 g No-Muh-Chäs Classic
- 2 EL Halbweissmehl (30 g)
- ½ TL Salz
- 80 g Maisstärke (Maizena)
- ½ Liter Wasser
- 1 grosse rote Zwiebel
- 3 EL Sojasauce
- 1 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 15 g Edelhefe (z.B. Dr. Ritter)
- 1 TL Essig
- Pfeffer aus der Mühle
- etwas Cayenne Pfeffer
- etwas Muskat

Zubereitung:

- Den No-Muh-Chäs in einer grossen Schüssel mit einer Karotten-Raffel fein reiben.
- Das Salz und das Mehl beifügen.
- Die Maisstärke in das Wasser einrühren und danach das Wasser-Maisstärke-Gemisch zum No-Muh-Chäs in die Schüssel geben.
- Von der Zwiebel einige dünne Ringe für die Dekoration abschneiden. Den Rest der Zwiebel fein schneiden.
- Die Hälfte der fein geschnittenen Zwiebeln mit der Sojasauce und dem Olivenöl in einer Bratpfanne goldbraun anbraten.
- Die rohen und die gebratenen Zwiebeln, den Knoblauch, die Edelhefe und den Essig zur No-Muh-Chäs-Masse geben. Statt Essig kann auch 1 dl Weisswein verwendet werden.
- Den Pfeffer, den Cayenne Pfeffer und den Muskat zur Masse geben.
- Den Pizzateig auf einem Backpapier auf das Backblech legen und mit einer Gabel dicht einstechen.
- Die recht flüssige No-Muh-Chäs-Masse auf dem Teig verteilen. Mit den Zwiebelringen dekorieren.
- Den Backofen auf 220°C vorheizen und den vorbereiteten Fladen in der Backofenmitte etwa 15 Minuten goldbraun backen.



Dazu passt ein knackiger grüner Salat.