

Flammkuchen mit Weintrauben

Autoren: Anna, Anneke, Lilly, Maja



1 Zwiebeln schälen und klein würfeln.



2 Tofu würfeln.



3 Tofu anbraten, bis es leicht braun ist.



4 Zwiebeln mit dem Tofu in der Pfanne für 6-8 Minuten anbraten. Mit Essig ablöschen, mit Kräutersalz und Pfeffer würzen.



5 Sojasahne in eine Schüssel geben.



6 Mangochutney hinzufügen.



7 Speisestärke und Senf hinzufügen, alles miteinander durchmischen.



8 Tofu-Zwiebel Mischung und Weintrauben hinzufügen, alles miteinander verrühren



9 Nun die Soße auf den Flammkuchen geben.

4 Portionen

Material:

Schüsseln
Topf
Messer
(Schneide-)Brett
Waage

Lebensmittel:

2 Gemüsezwiebeln
200 g Tofu
400 g Sojasahne
2 EL Mangochutney
1 EL scharfer Senf
1 1/2 EL Speisestärke
2 Knoblauchzehen
Kräutersalz Pfeffer
100 g Weintrauben
2 EL Essig
1 Bund Schnittlauch