

Vegetarisches

# Rezept

## Zwiebel-Fladen mit No-Muh



**VEGUSTO**

Die 100 % pflanzliche Alternative.

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

Vegi-Service AG, Bahnhofstrasse 52, CH-9315 Neukirch (Egnach), Schweiz  
Telefon: +41(0)71 470 04 04, [www.vegi-service.ch](http://www.vegi-service.ch) • EU: [www.vegusto.com](http://www.vegusto.com)

## So wirts gemacht!

Rezept für 4-5 Personen

### Zutaten

- 500 g Pizzateig (z.B. 25x38 cm)
- 200 g No-Muh, Kräuter
- 50 g No-Muh, 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 Vegusto Edelhefe
- 1 TL Essig
- Pfeffer aus der Mühle
- etwas Cayenne Pfeffer
- etwas Muskat

### Zubereitung:

- Den No-Muh, Kräuter und No-Muh, Classic in einer grossen Schüssel mit einer Karotten-Raffel fein reiben.
- Das Salz, das Mehl und die Maisstärke beifügen. Zutaten gut mischen.
- Das Wasser in die Schüsse giessen und umrühren.
- 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 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 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.*