



# Lokale Agenda 21 Falkensee AG Umwelt

## Rezepte

Förderverein  
Lokale Agenda 21 Falkensee e.V.

Am Gutspark 4  
14612 Falkensee  
Tel. 0 33 22 - 4 23 68 17  
Fax 0 33 22 - 4 33 68 18

[www.agenda21-falkensee.de](http://www.agenda21-falkensee.de)  
[umwelt@agenda21-falkensee.de](mailto:umwelt@agenda21-falkensee.de)

---

## Veganer Flammkuchen mit Zwiebel und Räuchertofu

- 1 Pck. Blätterteig
- 1 Pck. Räuchertofu (von Taifun, der ist unschlagbar der Beste)
- 2 EL Sojasoße
- 1 Zwiebel
- 100 g Sojaquark
- 4 EL Sojasahne (alternativ andere Pflanzensahne)
- 3 EL Hefeflocken

Salz, Pfeffer, Knoblauchgranulat, 1 Prise Kurkuma

Räuchertofu in kleine Würfel schneiden, anbraten, mit Sojasoße ablöschen, Sojaquark mit Sojasahne, Hefeflocken und Gewürzen mischen, Zwiebel in dünne halbe Ringe schneiden, Blätterteig ausrollen, die Quarkmasse darauf verteilen, Tofuwürfel und Zwiebel darüber geben, 20 min. bei 200 Grad backen