



# Knusprige Fladenbrote mit Rosenkohl

⌚ Preparation time: 20 minutes  
Cooking time: 17 minutes  
**Total time: 37 minutes**

👤 Portions: 4

## Zutaten für 4 Portionen

### Für die Fladenbrote

- 230 g Dinkelmehl Type 630 + etwas Mehl für die Arbeitsfläche
- 1 TL Salz
- 1 TL (Weinstein) Backpulver
- 20 g bzw. 2 EL helle ungeschälte Sesamkörner 20 g (oder schwarze Sesamkörner)
- 150 ml Wasser

### Für den Belag

- 180-200 g Rosenkohl
- 1 Schalotte (25 g) oder eine kleine/halbe Zwiebel
- 80 g Räuchertofu
- 200 g Seidentofu
- 50 g (2 EL) helles Cashewmus
- 15 g Hefeflocken (ich empfehle [Vitam-Hefeflocken](#). Diese sind im Reformhaus und online erhältlich)
- 1 TL scharfer Senf
- Salz & Pfeffer
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 Zitrone
- 2-3 EL Olivenöl

**Tip:** Das Cashewmus in diesem Rezept kann natürlich auch durch Mandelmus ersetzt werden. Jedoch ziehe ich Cashewmus dem Mandelmus vor, weil ich finde, dass Mandelmus immer ein klein wenig nach "Marzipan" schmeckt.

## Zubereitung (20 Minuten Arbeitszeit + 17 Minuten Backzeit)

1. 250 g Dinkelmehl, 1 TL Salz, 1 TL Backpulver sowie 2 EL Sesamkörner miteinander vermischen. 150 ml Wasser hinzugießen und die Zutaten miteinander verkneten. Den Teig auf einer gut bemehlten Arbeitsfläche zu einer Teigkugel kneten. Bei Bedarf noch ein klein wenig Mehl hinzufügen. Der Teig sollte fluffig-geschmeidig sein
2. Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen und ein Blech mit Backpapier belegen
3. 180-200 g Rosenkohl waschen, den Strunk abschneiden und den Rosenkohl in feine Streifen schneiden
4. 1 Schalotte abziehen und ganz fein aufschneiden. 80 g Räuchertofu ganz fein würfeln.
5. 200 g Seidentofu mit 50 g Cashemus, 15 g Hefeflocken, 1 TL scharfem Senf sowie Salz, Pfeffer und 1 TL Zitronensaft im Mixer pürieren.
6. Den Teig in vier Teile aufteilen, auf einer bemehlten Arbeitsfläche jeweils rund ausrollen und auf das Backpapier legen.
7. Die Teigböden bei 200 Grad Umluft oder 220 Grad Ober- und Unterhitze 5 Minuten in den vorgeheizten Ofen vorbacken.
8. Die vorgebackenen Teigböden auf dem heißen Blech aus dem Ofen holen (Achtung, verbrennt Euch dabei nicht). Die gewürzte Seidentofu-Cashew-Creme auf den Teigböden verstreichen und 2/3 der Zwiebel- und Räuchertofuwürfel darauf streuen. Die Teigböden mit der Creme 7-8 Minuten bei 200 Grad Umluft im Ofen backen. Wie Ihr auf dem nachfolgenden Foto seht, geht die Creme dabei schön auf und die Fladenbrote werden fluffig.
9. Die Fladenbrote erneut aus dem Ofen holen. Jetzt den klein geschnittenen Rosenkohl sowie die restlichen Räuchertofu-Würfel darüber verteilen. Die Fladenbrote mit Salz, Pfeffer, einer kräftigen Prise Kreuzkümmel bestreuen sowie mit etwas Zitronensaft beträufeln. 2 EL Olivenöl über die vier Fladenbrote träufeln und diese wieder in den Ofen geben. Sie sollen jetzt bei 200 Grad Umluft ca. 5 Minuten fertig backen, bis die Rosenkohlblätter beginnen zu bräunen. Dann die Fladenbrote aus dem Ofen holen und mit Olivenöl beträufelt servieren.

Nochmals eine kurze Erläuterung zum Backvorgang, damit dieser gut verständlich ist: Die Fladenbrote kommen in 3 Stufen in den Ofen. Stufe 1: Den Boden 5 Minuten ohne Belag vorbacken, damit dieser auch wirklich knusprig wird. Stufe 2: Die Creme und Zutaten welche etwas länger brauchen (Seidentofucreme, Schalotten- und Räuchertofuwürfel) auftragen und 7-8 Minuten im Ofen backen. Stufe 3: Zum

Schluss den Rosenkohl und die restlichen Zwiebel- und Tofuwürfelchen auf die Fladenbrote geben und nochmals 5 Minuten fertig backen.