



## Süßkartoffel-Gemüseflammkuchen

### Zutaten für vier Personen

1 Rolle Flammkuchenteig (Fertigprodukt)  
300 g gekochte, pürierte Süßkartoffeln  
1 EL Limettensaft  
2 EL Chiasamen  
120 g Paprikawürfel (bunt)  
140 g gekochte Buschbohnen  
100 g rote angeschwitzte Zwiebelwürfel  
1 EL Chiliflocken  
1 TL gemahlener Ingwer  
3 EL veganer Reibekäse  
Salz, Pfeffer

### Zubereitung circa 25 Minuten

Süßkartoffeln säubern, schälen, kochen, durch die Kartoffelpresse drücken und mit Salz, Pfeffer und Limettensaft würzen. Teig auf ein Pizzablech legen, Püree darauf ausstreichen, mit Chiasamen bestreuen.

Paprikawürfel mit gekochten Buschbohnen und angeschwitzte Zwiebelwürfel gut vermengen. Chiliflocken und gemahlene Ingwer zufügen, auf den vorbereiteten Teig verteilen, veganen Reibkäse darüber streuen. Im vorgeheizten Backofen bei 220° C circa zehn Minuten backen. Auf einem runden Bett mit aufgewirbeltem Backpapier anrichten und in Tortenstücke schneiden.

### Nährwert pro Portion

320 kcal - 8 g Fett - 11 g Eiweiß - 55 g Kohlenhydrate - 4,5 BE

**Dieses Gericht ist vegan.**