

Rezept der Woche



Zwiebelkuchen vegan

Zutaten (4 Portionen):

- 300 g Mehl
- ca. 125 ml warmes Wasser
- 1 Pck. Trockenhefe
- 2 EL Pflanzenöl
- 1 TL Salz
- 1 EL Rohrzucker oder Agavendicksaft
- 750 g Zwiebeln
- 200 g Räuchertofu
- 2 Lauchstangen
- 200 ml pflanzliche Sahne (z.B. Hafersahne)
- Salz
- Pfeffer
- Kümmel
- etwas Pflanzenmargarine, um die Form einzufetten

Mehl, Hefe, einen Esslöffel Pflanzenöl, Salz und Rohrzucker bzw. Agavendicksaft in einer großen Schüssel vermengen und zu einem homogenen Teig kneten. Den Teig zugedeckt 30 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen.

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Zwiebeln und Lauchstangen putzen und in Ringe schneiden. Den Räuchertofu fein würfeln. Das restliche Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelringe, Tofuwürfel und Lauchringe etwa fünf Minuten anbraten. Mit Pflanzensahne ablöschen und mit Salz, Pfeffer und Kümmel abschmecken. Noch etwa drei bis vier Minuten lang leicht köcheln lassen.

Eine Springform (26 cm) mit Pflanzenmargarine einfetten. Den fertigen Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche auf Springformgröße ausrollen. Die gefettete Springform mit dem Teig auskleiden, dabei einen Rand hochziehen. Die Zwiebel-Lauch-Füllung auf dem Teig verteilen und glattstreichen. Bei 180 Grad 35 bis 45 Minuten backen.