



Rezeptidee der Woche

Herbst Woche 40 / 2020

Zwiebel- Lauchkuchen, vegan

250g	Dinkelmehl, Type 630
½ Würfel	Hefe, frisch
1 EL	Olivenöl
ca. 130ml	Wasser, warm
	Salz & etwas Oregano
300g	Gelbe Zwiebeln
300g	Porreestangen
2 EL	Margarine
ca. 4 EL	Dinkelmehl
100ml	Mandelsahne
150ml	Gemüsebrühe
1 TL	Kümmel, geschrotet
	Kräutersalz, Muskatnuss



Zubereitung für 1 Springform 28 cm

Aus dem Dinkelmehl, 1 EL Olivenöl, Salz u. Oregano und der im warmen Wasser aufgelösten Hefe einen Hefeteig bereiten. 25 Minuten stehen lassen und durchkneten. Nochmals 25 Minuten ruhen lassen und wiederum durchkneten. Den Hefeteig sich entspannen lassen und auf die Springformgröße ausrollen.

Während der Teigruhe die Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Den Porree waschen, längs halbieren und in feine Streifen schneiden. Etwas Olivenöl oder Kokosöl in einen Topf geben und die Zwiebeln darin glasig dünsten, bis sie anfangen Farbe zu bekommen. Danach den Porree dünsten, beides getrennt.

In einem anderen Topf die dicke Béchamelsoße kochen. Dazu Margarine zerlassen, Dinkelmehl einstreuen und mit Mandelsahne und kräftiger Gemüsebrühe ablöschen. Die Béchamelsoße sollte etwas dicker sein, damit sie den Zwiebeln etwas Stabilität in der Form geben. Also die Sauce dick wie Pudding kochen und danach unter die Zwiebeln & Lauch rühren. Kräftig abschmecken und auf dem Hefeteig verteilen.

Im Backofen bei 220°C ca. 20 – 25 Minuten backen. Etwas auskühlen lassen.

