Die Rezeptidee der Woche: *Woche 40/ 2015*

Zwiebel– Lauchkuchen

Zutaten für ca. 3 - 4 Personen:

Für den Teig::
500g Dinkelvollkornmehl (am besten frisch gemahlenes Mehl vom Hofladen)
1 TL Salz
1 Würfel Hefe
0.25l Wasser lauwarm (bei Vollkornmehl die Menge etwas erhöhen)
3 EL Olivenöl

Für den Belag::
300g Zwiebeln
300g Porree
3 Becher Saure Sahne
3 Eier
1 TL Kräutersalz
1 Messerspitze Muskat
100g Gouda oder Emmentaler, gerieben
etwas gehackte Petersilie

Außerdem::
Fett für das Blech
Mehl zum Ausrollen

Zubereitung:

Hefe in etwas lauwarmen Wasser auflösen, mit allen anderen Zutaten intensiv zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig mit feuchten Händen auf ein gefettetes Blech streichen.

Zwiebeln und Lauch in feine Ringe schneiden und in wenig Wasser mit Kräutersalz 15 min. dünsten. Dann die Masse auf dem Teig verteilen.

Saure Sahne mit Eiern, Muskat, Kräutersalz, gehackte Petersilie und geriebenen Käse verrühren. Diese Masse auf die Zwiebel-Lauch Masse geben.

Den Lauchkuchen auf der mittleren Schiene bei ca. 180° C ungefähr 30 Minuten backen.