



Rezeptidee der Woche

Herbst Woche 39 / 2019

Zwiebelkuchen, vegan

250g	Dinkelmehl, Type 1050	
½ Würfel	Hefe, frisch	
1 EL	Olivenöl	
ca. 135ml	Wasser, warm	
	Salz & etwas Oregano	
600g	Gelbe Zwiebeln	
2 EL	Margarine	
ca. 4 EL	Dinkelmehl	
100ml	Mandelsahne	
150ml	Gemüsebrühe	
1 TL	Kümmel, gemahlen	
	Salz, Muskatnuss sowie Paprika, scharf	

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. Etwas Olivenöl oder Kokosöl in einen Topf geben und die Zwiebeln darin glasig dünsten, bis sie anfangen Farbe zu bekommen.

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 rühren. Kräftig abschmecken. Dann auf dem Hefeteig verteilen.

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