

Badischer Zwiebelkuchen (auch als vegane Variante)

Zutaten für den Boden (ca. 4 Portionen)

- 300 g Mehl (Weizen oder Dinkel je nach Bedarf)
- 20 Hefe
- 1 Tl Zucker
- 125 g Milch (bzw. Wasser für vegane Variante)
- 80 g Margarine
- 1 Tl Salz

Aus allen Zutaten einen Hefeteig herstellen, gut durchkneten und an einem warmen Ort ca. eine Stunde gehen lassen.

- 4 große Gemüsezwiebeln
- 100 g durchwachsener Speck gewürfelt
- 1 Becher Schmand
- 4 Eier
- Salz / Kümmel / Pfeffer
- Öl für das Blech

Den Speck in der Pfanne mit etwas Öl auslassen, die Zwiebeln in Ringe hobeln/schneiden, dazugeben und gut durch dünsten, bis die Zwiebeln glasig sind. Die Masse abkühlen lassen.

In einer Schüssel Eier, Schmand, Salz und Pfeffer verrühren, über die Speck-Zwiebelmischung geben und gut vermischen. Mit Kümmel abrunden (wer es mag).

Den Teig ausrollen und auf ein geöltes und bemehltes Backblech legen und in allen Ecken fertig ausrollen. Den Rand hochziehen, Masse auf dem Teig verteilen und 5 Min. stehen lassen, dann ab in den Backofen ca. 180 Grad 30-40 Min.

Für die vegane Variante (Belag):

- 4 große Gemüsezwiebeln
- 250 g Räuchertofu
- 100 g Cashewkerne
- 1 Tl Agar Agar
- Salz / Kümmel / Pfeffer / Zitronensaft / Gemüsebrühe
- Öl für das Blech

Die Zwiebeln in Ringe hobeln/schneiden und in Olivenöl dünsten, bis die Zwiebeln glasig sind (s.o). Nach Belieben mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft etc. würzen und abkühlen lassen.

Den Räuchertofu würfeln und in der Pfanne rösten. Die Cashewkerne in ca. 100 ml Wasser pürieren. Agar Agar in ca. 275 ml kaltem Wasser anrühren, aufkochen lassen, abkühlen und das Cashewmus dazu geben (klappt auch mit 2 El Sojamehl anstatt des Agar Agars).

Nun alles vermengen und auf den Hefeteig geben (wie oben beschrieben).

Gutes Gelingen und guten Appetit 😊😊😊



Kornhaus Naturkost
Lindemannstraße 14
44137 Dortmund
Tel.: 0231/102041

www.kornhaus-naturkost.de

www.facebook.com/kornhausnaturkost