



# Lauch Zwiebel Kuchen

## Rezepte von BEPA Bio



### Zutatenliste (1 Backblech):

400g Dinkelmehl, 200ml Wasser, 1 Pck. Trockenhefe, 60g Butter (z.B. Alsan bio), 2 Stangen Lauch, 500g Zwiebeln, 2 Handvoll Cashewnüsse, 300g Cashewfrischkäse, 200g Räuchertofu, 2 EL Stärke, 1 Pck. Vegar-Streukäse, Muskat, Kümmel, Pfeffer, Paprikapulver, Kala Namak Salz

### Zubereitung:

1. Den Hefeteig aus dem Mehl, Wasser, Butter und Trockenhefe herstellen. Dazu die Hefe in lauwarmen Wasser auflösen und mit Butter und Mehl vermischen. Den Teig einem warmen Ort für circa 1 Stunde gehen lassen. Gleichzeitig die Cashewnüsse in Wasser einweichen.
2. Lauch waschen und in feine Scheiben schneiden. Die Scheiben je nach Größe des Lauchs ggf. halbieren. Die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Den Räuchertofu abtropfen lassen und ebenfalls in feine Würfel schneiden.
3. In einer Pfanne etwas Butter erhitzen und erst die Tofuwürfel darin abraten. Dann Lauch und Zwiebeln hinzugeben und circa 10 Minuten glasig dünsten. Die Mischung gut mit Kümmel abschmecken. Je nach Geschmack mehr Kümmel hinzugeben. Dann die Pfanne beiseitestellen.
4. Die Cashewnüsse gut abspülen und mit 300ml Wasser in einem Mixer pürieren. Anschließend zusammen mit dem Cashewfrischkäse und 2 EL Stärke unter die Lauch-Zwiebel-Mischung geben. Mit Kala Namak Salz, Paprikapulver, Muskat und Pfeffer abschmecken.
5. Den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Hefeteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche nochmals kurz durchkneten und dann ausrollen. Ein Backblech fetten und den Hefeteig einlegen. Den Teig bis zum Rand hochdrücken und dann die Lauch-Zwiebel-Mischung darauf verteilen. Mit dem Reibekäse bedecken und im Ofen circa 45-60 Minuten (je nach gewünschter Bräune) backen. Den Blechkuchen gut auskühlen lassen, damit die Cashewcreme wieder fest

Viele weitere tolle Rezeptideen  
finden Sie auf