



Veganer Zwiebelkuchen

mit Tofu



Zutaten für 4 Personen:

Für den Teig

1 Päckchen Hefe
300 g Mehl
160 ml warmes Wasser
1 TL Zucker
2 TL Salz

Für den Teig wird zunächst die Hefe mit dem Zucker, dem Wasser und einem EL Mehl vermischt. Der Vorteig wird für 10 Minuten ruhen gelassen und schließlich mit dem restlichen Mehl zu einem glatten Teig verknetet. Den Teig etwa 1 Stunde gehen lassen.

Füllung

500 g Zwiebeln
1 Stange Porree
200 g geräucherter Tofu
200 ml Hafersahne (oder normale)
3 EL Sojamehl + 3 EL Wasser (als Ei-Ersatz)
andernfalls 3 Eier
1 TL ganzer Kümmel, Salz
1 TL Paprikagewürz
etwas Muskatnuss
frischer Pfeffer

In der Zwischenzeit eine Springform etwas einfetten, den Teig erneut gut kneten und etwa 1 cm dick ausrollen. Den Teig in der Springform auslegen und an den Rändern andrücken. Nun für mindestens weitere 30 Minuten gehen lassen.

Als nächstes die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Den Porree waschen und in Ringe schneiden. Den Tofu in kleine Würfel schneiden und alle Zutaten mit den Gewürzen in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten. Wenn die Zwiebeln und der Porree zusammengefallen sind, die Sahne hinzugeben. Für die vegane Variante wird nun Sojamehl mit Wasser vermischt und ebenfalls in die Pfanne gegeben, sie dient zur Bindung der Flüssigkeit – ähnlich wie ein Ei. Falls Eier verwendet werden, diese zuvor miteinander verquirlen und erst hinzugeben wenn die Füllung leicht abgekühlt ist, damit das Ei nicht stockt.

Außerdem

Öl für die Pfanne und Form
einige Zweige frischer Thymian

Den Teig erneut an die Form andrücken und im vorgeheizten Ofen 10 Minuten backen. Anschließend die Füllung auf den Teig geben und den Zwiebelkuchen bei 200°C Ober- und Unterhitze für 40 Minuten goldbraun backen. Mit frischem Thymian garnieren.