

Veganer Zwiebelkuchen

Zutaten für 1 Blech

300g Dinkelmehl
1 Pck. Trockenhefe
3 Esslöffel Öl
1 Teelöffel Zucker
125 ml Wasser
400 g Zwiebeln in Ringe geschnitten
100 g Champignons
200 ml Soja-Cuisine Sahneersatz
Muskatnuss, Salz, Pfeffer
Kala Namak Salz optional

Zubereitung:

Mehl, Hefe, Zucker, 1 Prise Salz und das Wasser zu einem Teig verkneten und an einem warmen Ort mind. 30 Minuten gehen lassen.

In der Zwischenzeit die Champignons putzen und die Zwiebelringe in dem Öl glasig dünsten. Danach die Champignons und die Soja Fit Creme dazu geben und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss kräftig würzen.

Den Hefeteig noch einmal kurz kneten, ausrollen und auf einem gefetteten Backblech auslegen.

Die Zwiebel- Champignon Masse auf dem Teig gleichmäßig verteilen und bei 180 Grad Umluft auf der mittleren Schiene im Backofen backen.

Tipp:

Ein passendes Gewürz, nicht nur zu Zwiebelkuchen, ist das Kala Namak Salz aus Indien.