



Zwiebelkuchen

Hefeteig:

750 g Dinkelvollkornmehl
1 Würfel Hefe
ca. 12 g Salz
500 g Wasser

Zutaten Belag:

1 kg Zwiebeln netto
2-3 EL Sonnenblumenöl
Salz, Pfeffer, Galgant
100 g Cashewkerne
100 ml Wasser

Zubereitung:

Hefe in ca. 200 ml Wasser auflösen und in eine Mehlmulde gießen und gehen lassen. Nach ca. 15 Minuten restliches Wasser und Salz dazugeben und Teig herstellen. Zudecken und etwas gehen lassen.

In der Zwischenzeit für den Belag die Zwiebeln in feine Ringe schneiden und in einer großen Pfanne in Sonnenblumenöl glasig dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Galgant würzen. Die Cashewkerne mit Wasser pürieren und über die Zwiebeln gießen. Abschmecken.

Teig auf einem gefetteten Blech ausrollen. Die etwas abgekühlte Zwiebelmasse auf dem Teig verteilen und in den kalten Backofen schieben.

Backen: ca. 25 Minuten bei 200°C Ober-/Unterhitze.

Facebook-Gruppe:
"EULE für Alle"



Lydia Justen
Gesundheitsberaterin GGB
Bahnhofstr. 31, 56729 Monreal
lydia.justen@eule.eifel.com

EULE-Blog:
www.eule.eifel.com

