



# Veganer Zwiebelkuchen mit Tofu



## Rezeptinfo

### Zutaten für 6 Portionen

Zubereitungszeit: 20 Min. + 30 Min. Ruhezeit + 40 Min. Backzeit

pro Portion: 1619 kJ, 387 kcal, 49 g Kohlenhydrate, 15 g Eiweiß, 17 g Fett, 0,3 mg Cholesterin, 3,8 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: | Kosten: €



## Zutaten

### Für den Teig

300 g	Weizenmehl (Type 405)
1/2 Würfel	frische Hefe
2 EL	Rapsöl
1 TL	Salz
1 Prise	Zucker

### Für die Füllung

200 g	Räuchertofu
300 g	Porreestangen
2	Zwiebeln
200 ml	Hafer-Sahne
1 EL	Margarine
1 TL	Kümmel
	Salz
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

### Sonstiges

1	Springform (26 cm)
---	--------------------

## Zubereitung

Es ist Veganuary! Wir starten mit einem super leckeren veganen Gericht in den Januar: Zwiebelkuchen mit Räuchertofu. Der herzhafte Zwiebelkuchen schmeckt nicht nur richtig gut, sondern ist zudem auch noch mega günstig! Unser leckerer Zwiebelkuchen mit Räuchertofu wird dich garantiert überzeugen, probiere das Rezept also unbedingt mal aus! Für unseren Zwiebelkuchen bereiten wir zunächst den Hefeteig vor und anschließend die Füllung. In diese gehören natürlich ordentlich Zwiebeln und Porree! Für das deftige Raucharoma kommt außerdem auch noch Räuchertofu dazu. Die Füllung wird angebraten, mit cremiger Hafer-Sahne abgelöscht und anschließend zu dem Teig in eine Springform gegeben. Jetzt wird der Zwiebelkuchen nur noch knusprig gebacken. Das klingt doch wirklich super einfach und lecker oder? Mache das Rezept unbedingt nach! So easy geht's:

### Step 1:

Zuerst kannst du für den Teig die Hefe in ca. 125 ml lauwarmes Wasser bröseln und mit einer Prise Zucker verrühren. Jetzt vermengst du die Hefemischung mit Mehl, Salz und Öl. Alles gut durchkneten. Für ca. 30 Minuten zugedeckt an einen warmen Ort gehen lassen.

### Step 2:

In der Zwischenzeit kannst du den Porree waschen, die Zwiebeln pellen und beides in Ringe schneiden. Dann schneidest du den Tofu in Würfel. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und den Porree und die Tofuwürfel darin anbraten. Die Füllung dann mit der pflanzlichen Sahne ablöschen. Alle mit Salz, Pfeffer und Kümmel abschmecken. Dann lässt du alles für ca. 4 Minuten köcheln. Den Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

### Step 3:

Im nächsten Schritt legst du die Springform mit Backpapier aus und fettest die Ränder mit Margarine ein. Nun kannst du den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und in die Springform legen. Jetzt gibst du die Füllung hinein. Den Zwiebelkuchen für ca. 40 Minuten backen.