



Veganer Zwiebelkuchen

Zeit gesamt
🕒 1h 50min

Zubereitungszeit
🕒 20min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 16 Portionen

Hefe, frisch	0.5 St.
Zucker	1 TL
Wasser	200 ml
Weizenmehl, Type 405	500 g
Salz	
Öl	9 EL
Zwiebeln, gelb	800 g
Pfeffer, schwarz	
Kümmel	0.25 TL
Zwiebeln, rot	1 St.
Thymian, frisch	10 g
Sojaghurt	200 g

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, große Pfanne, Backblech mit Backpapier

1. In eine Schüssel Hefe zerbröckeln, mit Zucker in lauwarmem Wasser auflösen, ca. 10 Min. zugedeckt gehen lassen. Mehl, Salz und 6 EL Öl hinzugeben und zu einem glatten Teig verarbeiten. Hefeteig mit einem Küchentuch abgedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Std. gehen lassen.
2. In der Zwischenzeit gelbe Zwiebeln halbieren, schälen und in Streifen schneiden. In einer Pfanne 3 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen, Zwiebeln darin anschwitzen und mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen.
3. Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Hefeteig einmal durchkneten und auf einer bemehlten Fläche blechgroß ausrollen. Hefeteig auf ein tiefes Backblech mit Backpapier ziehen und mithilfe einer Gabel einen kleinen Rand formen.
4. Rote Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Thymian waschen, trocken schütteln und Blättchen abstreifen. In einer Schüssel Sojaghurt, Thymian und Zwiebeln mischen und über den Hefeteig geben. Veganen Zwiebelkuchen mit roten Zwiebelringen belegen und im heißen Backofen für ca. 35 Min. backen.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	189 kcal
Kohlenhydrate	30 g
Eiweiß	5 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	6 g