

# Enjoy plants

## Die vegane Eventschmiede

Bio-vegane-Koch-Events

VeganCafe (monatlich)

**NEU 2020** Veganes Krimidinner

**Weitere Veranstaltungen:**

Lebenshof Auenland [www.lebenshof-auenland.de](http://www.lebenshof-auenland.de)



Sabine Lippertz - Oecotrophologin  
Fachberaterin vegane Ernährung (UGB)

## Zwiebelkuchen



### **Was ist anders, als bei dem Nicht-vegane-Klassiker?**

Schmand und Eier werden ersetzt durch Seidentofu und Cashewmus.

Speck wird ersetzt durch Räuchertofu, hier Black Forest von der Firma Taifun (kostenlose Werbung ; )

Sabine Lippertz Hasenbergstraße 5 53902 Bad Münstereifel – Lanzerath (Auenland)	<a href="http://enjoyplants.de">http://enjoyplants.de</a> <a href="http://www.twitch.tv/enjoyplants">http://www.twitch.tv/enjoyplants</a> <a href="https://twitter.com/EnjoyPlants.de">https://twitter.com/EnjoyPlants.de</a> <a href="https://www.facebook.com/Enjoy-Plants">https://www.facebook.com/Enjoy-Plants</a> <a href="https://www.instagram.com/enjoy_plants">Instagram: enjoy_plants</a>	Copyright @ All Rights Reserved
--	--	---------------------------------



## Hefeteig

### Zutaten für 1 Blech (reicht für ca. 6 Personen):

- 500 g Vollkornmehl (bitte frisch mahlen)
- 1 Päckch. Trockenhefe
- ½ - 1 Tl. Salz
- 2 El Cashewmus
- 300 - 400 ml Hafermilch (das variiert in Abhängigkeit vom Mehl)

### Zubereitung

- Die trockenen Zutaten: Mehl, Hefe und Salz in einer ausreichend großen Schüssel vermengen – mit einem Schneebesen
- In der Mitte eine Mulde bilden
- Hafermilch, Cashewmus und Ahornsirup in einer separaten Schüssel verrühren
- Flüssige Mischung in die Mulde der trockenen Mischung geben, mit einem Schneebesen oder Löffel verrühren und von Hand zu einem glatten Teig verarbeiten. Der Teig soll nicht zu fest sein.
- Für ca. 30 – 45 Minuten in einem Dampfgarer oder in einem Backofen bei leicht geöffneter Backofentüre (z.B. Holzlöffel einklemmen) bei 50 °C und einer Wasserschale– gehen lassen.
- Auf zwei mit Backpapier belegte Bleche verteilen und dort ausrollen

Sabine Lippertz Hasenbergstraße 5 53902 Bad Münstereifel – Lanzerath (Auenland)	<a href="http://enjoyplants.de">http://enjoyplants.de</a> <a href="http://www.twitch.tv/enjoyplants">http://www.twitch.tv/enjoyplants</a> <a href="https://twitter.com/EnjoyPlants.de">https://twitter.com/EnjoyPlants.de</a> <a href="https://www.facebook.com/Enjoy-Plants">https://www.facebook.com/Enjoy-Plants</a>	Copyright @ All Rights Reserved
--	--	---------------------------------



### Zwiebelmasse – VOR-bereitung:

- 1,5 kg Gemüsezwiebeln – putzen, halbieren und in Halbringe schneiden, nicht zu fein
- 200 g Räuchertofu – Black Forest von der Firma Taifun (*kostenlose Werbung*) – mittelfein würfeln
- 400 g Seidentofu von der Firma Taifun (*kostenlose Werbung*)
- 1 – 2 El Cashewmus
- 2 Tl Kräutersalz (*Firma: Heuschrecke – kostenlose Werbung*)
- 3 Tl Hefeflocken
- ½ - 1 Tl. Schabziger Klee (*Firma: Heuschrecke – kostenlose Werbung*)

### Zwiebelmasse – ZU-bereitung

- Zwiebeln in Kokosöl anbraten, sie sollen weich sein
- In separater Pfanne die Räuchertofu-Würfel knusprig braten und zur Seite stellen
- In einer Schüssel den Seidentofu, mit den weiteren Zutaten (ausgenommen dem Räuchertofu) dem Cashewmus, Kräutersalz, Hefeflocken und Schabziger Klee gründlich verrühren.
- Zwiebelmasse und Räuchertofuwürfel in die Schüssel zur Seidentofumasse geben, und vorsichtig unterrühren

Sabine Lippertz Hasenbergstraße 5 53902 Bad Münstereifel – Lanzerath (Auenland)	<a href="http://enjoyplants.de">http://enjoyplants.de</a> <a href="http://www.twitch.tv/enjoyplants">http://www.twitch.tv/enjoyplants</a> <a href="https://twitter.com/EnjoyPlants.de">https://twitter.com/EnjoyPlants.de</a> <a href="https://www.facebook.com/Enjoy-Plants">https://www.facebook.com/Enjoy-Plants</a>	Copyright @ All Rights Reserved
--	--	---------------------------------



Die Zwiebelmasse auf dem mit Hefeteig belegten Blech verteilen, den Rand einen Finger breit frei lassen.

Ab in den Backofen für ca. 35 Minuten bei 170 – 180 °C

Viel Freude beim Nachkochen & kreativem oder pragmatischen Verändern.

Nicht vergessen: Rezepte sind nur Empfehlungen ;)

Herzliche Grüße Sabine  
von Enjoy plants – Die vegane Eventschmiede

Sabine Lippertz Hasenbergstraße 5 53902 Bad Münstereifel – Lanzerath (Auenland)	<a href="http://enjoyplants.de">http://enjoyplants.de</a> <a href="http://www.twitch.tv/enjoyplants">http://www.twitch.tv/enjoyplants</a> <a href="https://twitter.com/EnjoyPlants.de">https://twitter.com/EnjoyPlants.de</a> <a href="https://www.facebook.com/Enjoy-Plants">https://www.facebook.com/Enjoy-Plants</a>	Copyright @ All Rights Reserved
--	--	---------------------------------