

Marias Gesundküche „hoch3“

vital * vollwertig * vegetarisch

Lauch-Gemüsekekuchen mit Vollkorn-Hefeteig

Zutaten für den Teig (1 Backblech)

- 300 g Dinkelvollkornmehl
- 8 g Kräutersalz
- 120 g lauwarmes Wasser
- 10 g frische Bio-Hefe
- 60 g Saure Sahne
- 40 g Olivenöl

Zutaten für den Belag

- 800 g Lauch, auch gemischt mit Zucchini, Karotten, Petersilienwurzel (netto gewogen)
- 300 g Schmand
- 150 g Sahne
- 3 Eier
- 200 g geriebener Käse (Emmentaler, Bergkäse, mittelalter Gouda)
- Kräutersalz, Pfeffer, Schabzigerklee oder Gemüse-Gewürzmischung, z. B. von BRECHT
- Sonnenblumenkerne oder gehackte Nüsse (Walnüsse, Pekannüsse) zum Bestreuen

Zubereitung:

In einer großen Schüssel das Mehl mit dem Kräutersalz vermischen, in der Mitte eine Mulde formen. Die Hefe im warmen Wasser auflösen und mit den übrigen Zutaten in die Mehlmulde gießen. Mit einem Kochlöffel verrühren, dann 10 Minuten zu einem geschmeidigen Teig kneten. Gut abgedeckt ½ Stunde im warmen Raum gehen lassen. Das Teigvolumen soll sich auf jeden Fall verdoppelt haben, eventuell die Gehzeit noch verlängern, das hängt von der Raumtemperatur ab.

In der Zwischenzeit den Lauch in feine Streifen schneiden. Wenn Du weiteres Gemüse dazu mischen möchtest, ebenfalls sehr fein schneiden. In einer Schüssel Schmand, Sahne, Eier, Gewürze und Käse gut verrühren und über das Gemüse geben. Alles gut vermengen.

Den Teig auf bemehlter Arbeitsfläche in Backblechgröße ausrollen und auf ein gefettetes Backblech heben. Mit einer Gabel mehrmals stippen. Dann die Gemüsefüllung auf dem Teig verteilen. Mit den Sonnenblumenkernen oder gehackten Nüssen bestreuen.

Im Herd auf der 2. Schiebeleiste von unten bei 230 Grad Ober-/Unterhitze 25 Minuten backen.



Quelle: Lauchquiche aus dem Buch von Ute Olk, Das große Vollkorn-Backbuch (sehr zu empfehlen!)