



Zwiebelkuchen mit Fenchel-Apfel-Salat

Würzig - herzhaft, frisch

Rezept für 4 Personen

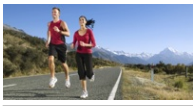
Der Mürbeteig

Empfehlung! Benutzen Sie dieses Rezept am Besten mit der Mindestmenge von 4 Portionen. Die Reste kann man wunderbar einfrieren, eine Mürbeteigportion für 1 Person lässt sich aber nur schwer verarbeiten.

Für eine Menge von 4/ Portionen: Eine Quicheform (22iger Durchmesser) verwenden. (Bei kleineren Zutatenmengen können Sie natürlich alternativ eine kleine Auflaufform verwenden...)

Den Backofen schon mal auf 180° Celsius vorheizen.

200 g	Dinkelmehl Typ 400	in eine geeignet große Rührschüssel geben.
1 TL	Backpulver natürlich & phosphatfrei	zugeben.
4 El	Pflanzenmargarine zum Kochen/Backen	zugeben.
4 El	Wasser ohne Kohlensäure	zugeben.
1 TL	Fleur de Sel	zugeben, mit der Küchenmaschine oder den Händen zu einem festen Teig verkneten. (Evtl. etwas mehr nachgeben)
1.33 El	Rapsöl	mit einem Backpinsel in einer geeignet großen Quiche-Form gut verstreichen.



Den ausgerollten Mürbeteig in die Form legen, ausbreiten, an den den Rändern hoch drücken. Mit einer Gabel mehrmals den Boden einstechen und im vorgeheizten Backofen circa 15 Minuten backen.

Die Zwiebelauflage

2.5 Stck	Gemüsezwiebel	putzen, hacken, zur Seite stellen. "Jetzt weinen sie sich erst mal aus. - Je nachdem, welche Menge Zwiebelkuchen Sie machen, haben Sie heute einen plausiblen Grund dazu!"
100 g	Schafskäse aus 100% Schafsmilch	aus der Verpackung nehmen, klein würfeln. Zur Seite stellen.
4 Stck	Hühnereigelb	in eine geeignet große Schüssel geben.
4 Ei	Soja Creme Cuisine	Mmmh, wie das schon duftet! Dazu ist es ein Anblick, bei dem Ihnen spätestens jetzt das Wasser im Mund zusammenlaufen wird. Nennen Sie dieses Gericht doch einfach - "Mein Impuls-Gericht". Es löst schon bei der Zubereitung hemmungsloses Weinen, so wie auch starken Appetit aus. Später beim Verzehr stellen sich jedes Mal nachhaltige Erinnerungen ein - vielleicht an ausgiebige Weinproben und liebevollen Genuss...?!
120 g	Tofu geräuchert	aus der Verpackung nehmen, klein würfeln.
1.33 Ei	Olivenöl extra nativ	in eine beschichtete Pfanne mit hohem Rand geben, bis kurz vor den Rauchpunkt erhitzen. Die Tofu-Würfel einstreuen und 2 Minuten scharf anbraten, herausnehmen, zur Seite stellen.
1.33 Ei	Pflanzenmargarine zum Kochen/Backen	in der Pfanne schmelzen lassen. Die Zwiebeln zugeben, in circa 3 Minuten bei erhöhter Temperatur goldgelb anbraten. Die Temperatur zurücknehmen.
96 ml	Soja-Getränk	als Flüssigkeit zum Dünsten zugeben.
1 Tl	Pfefferkörner weiß	im Mörser grob zerstoßen, zugeben. Die gewürzten Zwiebeln dürfen jetzt noch etwa 10 Minuten bei geschlossenem Topfdeckel und mittlerer Temperatur dünsten. Aufpassen, dass sie nicht anbraten, evtl. etwas Soja-Getränk nachgeben.



- | | | |
|---------|-------------------------|--|
| 1.33 El | Maisstärke | in |
| 1.33 El | Wasser ohne Kohlensäure | anrühren. Zum Binden der Dünstzwiebeln schnell unterziehen, kurz aufkochen lassen. |

Inzwischen ist der Mürbeteig fertig und die Zwiebelmischung kann, noch heiß, auf dem Teig verteilt werden. Die Tofuwürfel in die Käse-Eicreme streuen, gut unterheben, danach vorsichtig auf der Zwiebelmasse verteilen.

Den Zwiebelkuchen 30 Minuten bei 220° C backen - bis die Oberfläche leicht bräunt.

Mmmh, wie das schon duftet! Dazu ist es ein Anblick, bei dem Ihnen spätestens jetzt das Wasser im Mund zusammenlaufen wird. Nennen Sie dieses Gericht doch einfach - "Mein Impuls-Gericht". Es löst schon bei der Zubereitung hemmungsloses Weinen, so wie auch starken Appetit aus. Später beim Verzehr stellen sich jedes Mal nachhaltige Erinnerungen ein - vielleicht an ausgiebige Weinproben und liebevollen Genuss...?!

Der Fenchel-Apfel-Salat

- | | | |
|---------|--------------------------------|--|
| 2 Stck | Apfel säuerlich | schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. |
| 1.33 El | Zitronensaft / selbst gepresst | aufträufeln, gut mischen, damit die Äpfel nicht braun werden. |
| 500 g | Fenchel | putzen, schadhafte Stellen entfernen, die angegebene Menge der Knolle, mit den grünen Blättchen zusammen, in kleine Stücke schneiden. In einer Schüssel mit kaltem Wasser waschen, in einem Durchschlag abtropfen lassen. Die Schüssel nun für die Marinade verwenden. |
| 1 El | Senf mittelscharf | Er bildet die schärfende Grundlage. In die Schüssel geben. |
| 4 El | Soja Creme Cuisine | zugeben. |
| 4 Pr | Pfefferkörner weiß | im Mörser fein zerreiben, einstreuen. |
| 8 Stck | Walnüsse geschält | hacken, zugeben. |



1 Tl Ahornsirup zugeben.

Alles mischen, die Fenchel-Apfelstückchen einstreuen.
Unterheben, womit ein frisch und herzhaft abgeschmeckter Salat entstanden ist, der sich wunderbar mit dem würzigen Zwiebelkuchen paart. Auf Ihr Wohl, Ihre Reflexe und Ihren Geschmack!

Anmerkung

Kaufen Sie schon mal Elsässer Pinot Gris oder Gewürztraminer als Getränk. Und dann warten Sie auf einen sonnigen Herbsttag und verwöhnen Sie sich mit diesem rassigen Zwiebelkuchen und dem erntefrischen Wein. Man kann natürlich genauso gut für ein Wochenende an die malerische Mosel fahren, um dieses Genusserlebnis dort zu haben.....!

Oder vielleicht wohnen Sie ja sogar selber in den sonnenverwöhnten Weinregionen Deutschlands? Ich muss zugeben, bei dem Gedanken an diese Möglichkeit verspüre ich einen Hauch von Neid. Aber gleichzeitig gönne ich Ihnen von ganzen Herzen alles, was in dem Fall dazugehört: die phantastische Wohnregion, das Wetter, die Landschaft und ein herrliches Lebensgefühl!

Eine kleine Dosis davon kann ich den Menschen im Norden mit diesem Rezept ja auch verabreichen. Mein Trost...!