VEGANER LAUCHKUCHEN MIT BIOREAL BIO-NÄHRHEFEFLOCKEN

Zutaten

Hefeteig

600 g	Bio-Mehl
1 Würfel	Bioreal Bio-Hefe (oder 1 Pck. Bioreal Bio-Trockenhefe)
100 g	Bio-Olivenöl
350 ml	Wasser
2 EL	Bio-Zucker
2 TL	Meersalz

Belag

800 g	Bio-Lauch
100 g	Bio-Olivenöl
240 g	Bio-Cashewkerne
600 ml	Wasser
4 TL	Agar-Agar
100 g	Bioreal Bio-Nährhefeflocken
3 EL	Bio-Gemüsebrühe Pulver
	Pfeffer

Zubereitung

Hefeteig

1. In einer Rührschüssel mischen: 600 g Bio-Mehl, 2 TL Meersalz, 2 EL Bio-Zucker.
2. Zufügen: 1 Würfel Bioreal Bio-Hefe (oder 1 Tüte Bioreal Bio-Trockenhefe), 100 g Bio-Olivenöl, 350 ml Wasser.
3. Den Teig einige Minuten gut durchkneten.
4. Schüssel mit einem Tuch bedecken. Teig an einem warmen Ort 1 Std. gehen lassen.
5. (Während der Hefeteig geht, kann der Belag zubereitet werden.)
6. Teig auf dem Blech ausrollen: Backblech einölen oder mit Backpapier auslegen. Teig mit den Händen auf dem Backblech verteilen oder mit einem Nudelholz ausrollen.
7. Der Teig kann auf dem Backblech noch etwas aufgehen.

Zubereitung

Belag

1. Im Standmixer pürieren: 600 ml Wasser, 240 g Bio-Cashewkerne, 4 TL Agar-Agar. Es wird eine sahnige Flüssigkeit.
2. Die pürierten Cashewkerne aus dem Standmixer in einen Topf geben.
3. Zum Kochen bringen. Dabei mit einem Schneebesen rühren. Nicht zu heiß, es soll nicht anbrennen.
4. Die Hitze reduzieren. 2 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Dabei weiter umrühren. Die Masse wird schön cremig.
5. Lauch gründlich waschen und fein schneiden.
6. Lauch andünsten: In einem zweiten Topf 100 g Olivenöl erhitzen. Den fein geschnittenen Lauch zufügen. 15 Minuten dünsten (mit Deckel). Dabei ab und zu umrühren.
7. Jetzt den Ofen vorheizen auf 180 °C (Umluft).
8. Zum gedünsteten Lauch in den Topf dazu geben: 100 g Hefeflocken, 3 EL Gemüsebrühe Pulver, Pfeffer, die Cashewcreme aus dem ersten Topf.
9. Alles gut umrühren.

Belag auf dem Teig verstreichen:

1. Den Belag auf dem Teig verteilen.
2. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft) 25–30 Minuten backen.