

Sören Anders Lauch-Apfelkuchen vom Blech mit Salat

Montag, 7. November 2022
Rezept für 4 Personen

Dauer: 2 Stunden
Schwierigkeitsgrad: leicht
Heimatküche, Vegetarisch

Zutaten:

Für den Hefeteig:

300 g	Dinkelmehl Type, 630
140 ml	Milch
10 g	frische Hefe
1 Prise	Zucker
6 EL	Pflanzenöl
1 TL	Salz

Für den Belag:

3 Stangen	Lauch
2 EL	Pflanzenöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
150 g	Bergkäse
4	Äpfel (rote, vorzugsweise Braeburn)
200 g	saure Sahne

Für den Karottensalat:

800 g	Karotten
1 EL	heller Balsamico
2 EL	Rapsöl
80 ml	Orangensaft (am besten frisch gepresst)
etwas	Salz
1 Prise	Zucker

Zusätzlich:

etwas	Mehl zum Ausrollen
etwas	Pflanzenöl zum Einfetten des Blechs

Zubereitung:

1. Für den Hefeteig Mehl, Milch, Hefe, Zucker, Öl und Salz in eine Rührschüssel geben und in der Küchenmaschine zunächst 10 Minuten auf niedriger Stufe, dann 4 Minuten auf höchster zu einem glatten Teig kneten. Der Teig sollte einen leichten Glanz haben.
2. Den Teig zu einer Kugel formen, zurück in die Schüssel geben, mit einem sauberen Geschirrtuch abdecken. 1 Stunde bei Zimmertemperatur gehen lassen.
3. Für den Belag den Lauch putzen, der Länge nach halbieren, gut waschen und trockenschütteln. Die Lauchhälften in ca. 15 cm lange Stücke schneiden.
4. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Lauchstücke darin auf der Schnittfläche anbraten, bis sie leicht Farbe genommen haben. Dann die Pfanne vom Herd ziehen. Lauch leicht mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Den Käse fein reiben.
6. Den gegangenen Teig auf einer leicht bemehlten Fläche zu einem Rechteck ausrollen, dann auf das mit Öl bepinselte Backblech geben und mit den Händen gleichmäßig aufs Blech drücken.
7. Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
8. Die Äpfel waschen, halbieren, das Kerngehäuse ausschneiden und Äpfel in dünne Spalten schneiden.



9. Saure Sahne auf den Hefeteig streichen, darauf mit jeweils etwas Abstand zueinander die Lauchstücke legen. Dazwischen die Apfelspalten fächerartig legen und alles mit Käse bestreuen.

10. Den Lauchkuchen im vorgeheizten Backofen ca. 25 Minuten backen.

11. In der Zwischenzeit die Karotten waschen, schälen und auf der Küchenreibe grob raspeln.

12. Essig, Öl, Orangensaft, etwas Salz und 1 Prise Zucker gut miteinander verrühren und mit den fein geriebenen Karotten vermischen, nochmals abschmecken und 15 Minuten durchziehen lassen.

13. Den Lauch-Apfelkuchen aus dem Ofen nehmen und noch warm anrichten. Den Karottensalat dazu reichen.

Pro Portion: 980 kcal/ 4110 kJ

91 g Kohlenhydrate, 28 g Eiweiß, 56 g Fett