

Kochen
Serkan Güzelcoban
Montag, 21.10.2024
Lauchkuchen mit Joghurt und Grieß
Für ca. 4-6 Personen
Zutaten
Für den Lauchkuchen

500 g Lauch
 3 Karotten
 60 g Linsen, rot
 120 ml Wasser
 3 EL Butter
 etwas Salz
 etwas Pfeffer, schwarz
 etwas Ras el Hanout oder Cayennepfeffer
 etwas Honig
 4 Eier (Größe M)
 100 g Joghurt, türkisch oder griechisch
 80 ml Milch, ca.
 60 ml Olivenöl
 200 g Hartweizengrieß oder Maisgrieß, ca.
 1 Pck. Backpulver oder Weinstein-Backpulver
 150 g Bergkäse, gerieben
 etwas Schwarzkümmel oder Sesam


Für den Joghurt-Dip

1 Stück Ingwer, ca. 2 cm
 1 Apfel, klein, z. B. Elstar
 4 Stiele Petersilie
 0,5 Biozitron, Saft und etwas abgeriebene Schale davon
 200 g Joghurt, türkisch oder griechisch
 etwas Salz
 etwas Pfeffer
 etwas Honig oder Zucker

Zubereitung

1. Für den Kuchen, Lauch putzen und in feine Streifen schneiden. Lauchstreifen abbrausen und abtropfen lassen.
2. Karotten putzen, schälen und grob raspeln. Linsen kalt abbrausen.
3. Linsen in Wasser ca. 10 Minuten weich kochen, beiseitestellen und abkühlen lassen.
4. In einer Pfanne 1 EL Butter erhitzen. Lauch und Karotten darin ca. 10 Minuten schmoren, bis Lauch und Karotten fast weich sind. Mit Salz, Pfeffer, Ras el Hanout und Honig würzen.
5. Eier, Joghurt, Milch, Olivenöl und Linsen verrühren. Grieß und Backpulver mischen und unter die Eimasse rühren, bis eine homogene Masse entsteht.
6. Lauch, Karotten und Käse ebenfalls unterrühren, in eine gefettete, ofenfeste Form (Spring- oder Auflaufform oder tiefes Backblech) geben und verteilen.
7. Kuchen mit Schwarzkümmel oder Sesam bestreuen. In der Ofenmitte, bei 180 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft: 160 Grad) etwa 20-30 Minuten backen.
8. In der Zwischenzeit für den Joghurt-Dip Ingwer schälen und fein reiben. Apfel abbrausen, trocknen und raspeln. Petersilie abbrausen, trocknen und fein schneiden.
9. Ingwer- und Apfelpinsel mit Petersilie, Zitronensaft und -schale, Joghurt, Salz, Pfeffer und Honig verrühren.
10. Lauchkuchen aus dem Ofen nehmen, mit der übrigen Butter (2 EL) bestreichen und ca. 5-10 Minuten ruhen lassen.
11. Lauchkuchen in Stücke schneiden und mit dem Apfel-Ingwer-Dip anrichten und servieren

Tipp: Wenn Maisgrieß und Weinstein-Backpulver verwendet wird, ist der Kuchen glutenfrei.