

Veganer Blumenkohl-Zwiebelkuchen

Dieser vegane Blumenkohl-Zwiebelkuchen zeigt einmal mehr, dass Blumenkohl zu den wandelbarsten Gemüsesorten überhaupt zählt. Mit Blumenkohl ist wirklich alles möglich: Ob roh gegessen, als krosser Pizzaboden, zu Couscous geschreddert, als Reis-Alternative, aus dem Ofen, als Blumenkohl-Wings gebacken, gedämpft mit knusprigen Bröseln oder einfach in einem leckeren, scharfen Curry - Blumenkohl ist für mich DER Alleskönner in der veganen Küche. Immer anders, immer lecker. Hinzu kommt, dass Blumenkohl günstig, gesund und überall zu erhalten ist. Einfach perfekt! Heute zeige ich Euch, wie Ihr mit Blumenkohl, Zwiebeln, Seidentofu und Kichererbsenmehl einen herrlichen Blumenkohl-Zwiebelkuchen macht. Sieht toll aus und schmeckt genial! Ganz viel Spaß beim Ausprobieren, Eure Lea

Zutaten für 4 Portionen

- 40 g geschrotete Leinsamen
- 850 g Blumenkohl (1 großer Blumenkohlkopf/Gewicht ohne Strunk und Blätter)
- Meersalz
- 1 Bund Schnittlauch (ca. 20-25 g)
- 220 g (rote) Zwiebeln
- 1 kl. EL Kokosöl (oder ein anderes Pflanzenöl)
- 20 g [Hefeflocken](#)*
- 1 TL Kurkuma (für eine schöne gelbe Farbe)
- 400 g Seidentofu (1 Standard-Packung)
- 150 g [Kichererbsenmehl](#)*
- 1 gehäufter TL Weinstein Backpulver
- 1 kl. TL Kreuzkümmel*
- Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- Eine große Prise frisch aufgeriebene Muskatnuss
- 1 EL Olivenöl oder etwas Margarine zum Fetten der Form
- 3 EL [Schwarzkümmel, auch "Black Cumin"](#)* genannt (wahlweise schwarze Sesamkörner)
- Optional: 2-3 TL [helles Cashewmus](#)*
- Optional: Frischer Basilikum zum Garnieren (einige Blättchen)

Außerdem: Eine Springform mit dem Durchmesser von ca. 24,5 cm (Ich benutze [diese Springform](#)* *Amazon-Affiliate-Links

Zubereitung (30 Minuten Arbeitszeit + 45-50 Minuten Backzeit)

40 g geschrotete Leinsamen mit 6 EL Wasser verühren und quellen lassen. In Kombination mit dem Kichererbsenmehl ist dies der Ei-Ersatz in diesem Rezept. Die Blätter und den Strunk des Blumenkohls entfernen und den Blumenkohl in Röschen schneiden bzw. aufbrechen. Diese müssen nicht sehr klein geschnitten sein, aber so, dass man sie gut gar kochen kann. Zum Kochen Blumenkohl in Röschen zerteilen. Einen Topf mit leicht gesalzenem Wasser erhitzen und die Blumenkohlröschen rund 10-15 Minuten gar köcheln, bis man gut mit einer Gabel hineinstecken kann. Ihr könnt den Blumenkohl natürlich auch dampfgaren. Dann den gekochten Blumenkohl in ein Sieb geben und mit

kaltem Wasser spülen, damit er etwas abkühlt (sonst verbrennt Ihr Euch leicht). Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden. In der Zwischenzeit die Zwiebeln schälen und rund 7 dünne Scheiben Zwiebelringe zum späteren Garnieren abschneiden und zur Seite legen. Die restlichen Zwiebeln fein würfeln. 1 kl. EL Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln bei kleiner bis mittlerer Hitze rund 8-10 Minuten bräunen lassen bzw. goldbraun anbraten. Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Den gekochten Blumenkohl mit 20 g Hefeflocken und 1 TL Kurkuma im Mixer fein pürieren. In einer großen Schüssel Blumenkohlpüree mit den angebratenen Zwiebelwürfeln, den gequollenen geschroteten Leinsamen, 400 g Seidentofu, 150 g Kichererbsenmehl und 1 gehäuften TL Backpulver kräftig zu einem Teig verrühren. Den Teig mit Kreuzkümmel, reichlich Salz und Pfeffer sowie einer großen Prise frisch gemahlener Muskatnuss würzen. Die Schnittlauchröllchen unterheben (etwas Schnittlauch zum späteren Garnieren aufheben). Die Zugabe von Kurkuma macht die Masse für den Blumenkohl-Zwiebelkuchen schön gelb. So hat er später eine tolle, einladende Farbe. Die Springform mit einem Blatt Backpapier auslegen und dieses mit etwas Olivenöl einpinseln. 3 EL Schwarzkümmelsamen gleichmäßig über den Boden und an den Rand streuen, so dass die Körner im Fett hängen bleiben. Ihr könnt auch Margarine zum Einfetten verwenden. Die Masse in die Form füllen, Cashewmus kreisförmig darüber träufeln und leicht in die Oberfläche einrühren. Blumenkohl-Zwiebelkuchen mit etwas Schwarzkümmel und Schnittlauch bestreuen. Die vorbereiteten Zwiebelringe in die Oberfläche drücken. Blumenkohl-Zwiebelkuchen bei 200 Grad Umluft in den vorgeheizten Ofen geben und 45-50 Minuten backen. Dann den Blumenkohl-Zwiebelkuchen aus dem Ofen nehmen und mindestens 30 Minuten abkühlen lassen.

Tipp: Das "Abkühlen" des Blumenkohl-Zwiebelkuchens ist wirklich wichtig. Denn der gebackene Teig setzt sich dadurch noch sehr stark und verdichtet sich. So erhält er eine gute Festigkeit. Ihr könnt ihn dann später vor dem Servieren nochmals kurz im Ofen erwärmen. Der Blumenkohl-Zwiebelkuchen schmeckt aber auch abgekühlt ganz fantastisch.

Die Springform anschließend vorsichtig lösen und Backpapier abziehen. Blumenkohl-Zwiebelkuchen mit noch etwas Schnittlauch und Schwarzkümmel bestreuen, mit Basilikumblättchen garnieren und am besten mit frischen, knackigen Blattsalaten genießen.

Rezepte, die ebenfalls interessant sein könnten

- [Bunte Mangold-Quiche](#)
- [Kichererbsen-Frittata mit Babyspinat, Erbsen und Champignons](#)
- [Zoodle - eine herrliche Zucchini-Nudel-Sommerquiche](#)
- [Knusper-Focaccia mit Lauch und Grünkernbolognese](#)