

# Zwiebelkuchen mit Tomaten (laktosefrei)

## Zutaten:

### Boden:

350 g Mehl  
40 g Hefe  
280 ml Wasser (lauwarm)  
2 TL Zucker  
½ TL Salz  
2 EL Olivenöl

### Belag:

500 g Zwiebeln  
500 g Tomaten  
150 g gekochter oder geräucherter Schinken (laktosefreies Produkt)  
4 Knoblauchzehen  
80 g geriebener Ziegenkäse (laktosefreies Produkt)  
Salz, Pfeffer, Oregano, Öl

## Zubereitung:

- Kleingewürfelte Hefe mit dem Zucker, etwas Mehl und Wasser zu einem Vorteig verrühren.
- Den Teig 10 Minuten zugedeckt ruhen lassen.
- Restliches Mehl, Wasser, Öl und Salz hinzufügen.
- Alles verrühren bis sich der Teig vom Schüsselrand löst.
- Teig eine halbe Stunde zugedeckt gehen lassen.
- Zwiebeln und Knoblauch klein hacken.
- Beides in Öl glasig dünsten.
- Schinken und Tomaten klein schneiden.
- Tomaten etwas abtropfen lassen.
- Kleingeschnittenes unter die Zwiebeln mischen.
- Mischung "oreganosieren", salzen und pfeffern.
- Den Teig auf einem gefetteten Backblech ausrollen.
- Zwiebelmischung auf dem Teig verteilen.
- Käse überstreuen.
- Bei 230° C etwa 12 - 15 Minuten backen.

## Alternativ:

1½ Päckchen Trockenhefe statt Frischhefe

- Mehl, Zucker, Hefe, Salz vermischen.
- Mit dem Wasser und Öl verrühren, bis sich der Teig vom Schüsselrand löst.
- Teig eine halbe Stunde zugedeckt gehen lassen.
- Weiter wie oben