

**Kochdauer:**

Mittel (30 bis 60 Minuten)

**Schwierigkeit:**

einfach

**Zutaten:**

150 g	Mehl (glatt)
150 g	Weizenvollkornmehl
20 g	Germ
250 ml	lauwarmes Wasser
	Oregano
	Salz
500 g	gelbe Zwiebeln
30 g	Rapsöl
250 g	Sauerrahm
150 g	Hartkäse
2 Stk.	Eier
	1 Bund Petersilie, gehackt

**Mein persönlicher Tipp**

Der Zwiebelkuchen kann auch in Form von kleinen Portionen zubereitet werden.:

**Sandra Hillebrand**

Seminarbäuerin aus Bierbaum

**Quellen:**

- Eva Maria Lipp: Seminarrezept

## Zwiebelkuchen

**Zubereitung****Germteig**

- Mehle salzen und vermischen. Hefe einbröseln und das Wasser darübergießen. Oregano dazugeben und zu einem glatten Teig verarbeiten.
- Den Teig ca. eine ½ Stunde rasten und aufgehen lassen.

**Füllte**

- Zutaten: 500 g Zwiebel, 30 g Rapsöl, 250 g Sauerrahm, 150 g Hartkäse (gerieben), 2 Eier und 1 Bund Petersilie gehackt
- Zwiebel in Ringe schneiden und in Öl goldbraun anlaufen lassen. Zwiebel überkühlen lassen.
- Die restlichen Zutaten glatrühren und zu den Zwiebeln geben. Alles gut verrühren.

**Zwiebelkuchen**

- Den Teig auf Backblechgröße ausrollen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.
- Die Zwiebelmasse aufstreichen im vorgeheizten Rohr bei 180°C ca. 25 Minuten backen.

Dieser Kuchen ist eine sehr gute Hauptspeise aber auch Jause. Er schmeckt am besten lauwarm.

