



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



Foto: Eva Maria Lipp - Nicht zur freien Verwendung

Zubereitung

Germteig

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

Fülle

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

Zwiebelkuchen

- o Den Teig auf Backblechgröße ausrollen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.
- o 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.