

Zwiebelkuchen



Zutaten für (1 Backblech 24 Stücke):

Boden:

400 g Mehl
2 Pkt. Trockenhefe oder 20g Frischhefe
250 ml lauwarmes Wasser
1 TL Salz
3 EL Rapsöl

Belag:

1,5 kg Zwiebeln (am Besten Gemüsezwiebeln)
150 g Schinkenwürfel
200 g Emmentaler (gerieben)
200 g Sahne
2 Eigelb
Salz, Pfeffer (aus der Mühle)
ggf. ½ TL Kümmel

Zubereitung:

Trockenhefe mit Mehl, Salz und Öl zu einem Hefeteig vermischen. Lauwarmes Wasser zugeben und alles zu einem geschmeidigen Hefeteig verarbeiten. Diesen abgedeckt 60 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

Inzwischen die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. In einer Pfanne 1 EL Rapsöl erhitzen, Zwiebelringe zugeben, kurz andünsten und anschließend etwas abkühlen lassen. Die Sahne mit den beiden Eigelb verquirlen.

Den Teig nach dem Gehen nochmals kurz durchkneten. Ein Backblech gut fetten, den Teig hineingeben und im Backblech gleichmäßig ausrollen.

Die Zwiebeln auf dem Hefeteig verteilen. Den Käse und die Schinkenwürfel vermischen und über die Zwiebeln streuen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Eigelb-Sahnegemisch auf dem Kuchen verteilen und diesen bei 50 Grad Celsius Umluft im Backofen 20 Minuten gehen lassen.

Das Blech herausnehmen und den Backofen auf 200 Grad Celsius Umluft aufheizen. Den Zwiebelkuchen 30 Minuten im vorgeheizten Backofen backen.

Tipp:

Zwiebelkuchen schmeckt sowohl warm als auch kalt sehr gut.

Nährwertangaben: 160 kcal p.P., 16 g KH p.P.