

Zwiebelkuchen mit Sardellen



Zutaten (8 Personen):

Teig:

- 300 g Mehl
- 3 EL Olivenöl
- 20 g Hefe (frisch)
- 2,5 g Salz
- 200 ml Wasser (lauwarm)

Sauce:

- 200 g Tomaten (passiert)
- Pfeffer

Belag:

- 750 g Zwiebeln
- 3 EL Olivenöl
- 2 TL Kräuter der Provence (getrocknet)
- 1 Lorbeerblatt
- ca. 200 g Sardellenfilets in Öl
- ca. 40 Oliven (schwarz und ohne Stein)
- ggf. Thymian (zum Garnieren)

Zubereitung:

Zuerst den Hefeteig herstellen. Hierzu zuerst die Hefe im lauwarmen Wasser auflösen. Dann das Mehl mit Salz mischen, das Olivenöl zufügen und zuletzt das Wasser-Hefegemisch hinzugeben.

Alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten und diesen abgedeckt an einem warmen Ort ohne Zugluft etwa eine Stunde gehen lassen.

In der Zwischenzeit die Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Das restliche Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, Lorbeerblatt, Kräuter der Provence sowie die Zwiebelstreifen zufügen und 15 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten.

Ein Rezept von www.SCHMAUSE-blog.de

Backofen auf 200 Grad Celsius Umluft vorheizen.

Den Teig nach der Gehzeit auf einer bemehlten Fläche möglichst rechteckig sowie großflächig (etwa 24 x 36 cm) ausrollen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

Jetzt die passierten Tomaten pfeffern und den Teig dünn mit der Sauce bestreichen, hierbei am Rand jeweils einen etwa 1 cm breiten Rand lassen.

Das Lorbeerblatt aus den Zwiebeln entfernen und die Zwiebeln gleichmäßig auf dem Zwiebelkuchenteig verteilen.

Die Sardellenfilets um Anschluss gitterartig auf der Zwiebelschicht verteilen und in jedem Gitter eine Olive hineindrücken.

Den Zwiebelkuchen in den vorgeheizten Backofen geben und 25 Minuten backen.

Nährwertangaben: 336 kcal p.P., 35 g KH p.P.