



Zwiebelkuchen

Der Herbstklassiker, hier ohne Speck

- Vorbereitungszeit ca. 2 x 10 Minuten
- Wartezeit 2 x 20 Minuten
- Backzeit ca. 20 Minuten bei 220°C



Werkzeug

- Messer und Brett
- große Pfanne
- Messbecher
- Schüssel, Mixer mit Knethaken
- Mixbecher und Schneebesen
- Backblech oder Quicheform

Zutaten

- 375g Mehl
- ca. 190ml Wasser
- ein paar EL helles Öl (Sonnenblumenöl, Rapsöl)
- eine Prise Zucker
- 1 Stück Hefe
- 1 – 2kg Zwiebel (große Gemüsezwiebeln gehen am schnellsten)
- 500g Schmand oder saure Sahne oder Joghurt und Sahne
- 3-4 Eier
- Pfeffer, Salz, Muskat
- Kümmel

Zubereitung

Backofen auf niedrigste Temperatur anschalten.

Mehl abmessen und in die Schüssel geben. Salz dazu geben. ca. 190ml warmes Wasser mit einer Prise Zucker und der Hefe vermischen und auf das Mehl in der Schüssel gießen.

Backofen ausschalten. Schüssel für 20 Minuten in den Ofen stellen, damit die Hefe 'gehen' kann. Es bildet sich langsam ein grauer Schaum auf dem Mehl. Das ist das sichere Zeichen, dass die Hefe lebt und der Teig nachher auch locker wird.

Zwiebeln schälen, halbieren und in Ringe schneiden. In der Pfanne in Olivenöl oder Sonnenblumenöl oder Butter an schmoren bis sie leicht braun sind und auf die Seite stellen.

Schüssel aus dem Ofen nehmen. Ofen wieder auf niedrigste Temperatur anschalten. Etwas helles Öl und Salz zum Mehl geben und mit dem Mixer kräftig kneten, bis ein homogener Teig entsteht. Ggf. noch etwas mehr Öl zugeben.

Das Backblech mit ein wenig Öl einpinseln. Diese Ölschicht dient als Trennmittel, damit der Teig nicht am Blech festklebt. Teig noch ein paarmal mit den Händen durchkneten und dann aufs Blech legen. Andrücken und dabei leicht auseinanderziehen bis der Teig das ganze Blech bedeckt und überall annähernd gleich dick ist.

Backofen ausschalten. Blech für 20 Minuten in den Ofen stellen, damit die Hefe 'gehen' kann. Der Teig wird dabei dicker, also nachher auch locker.

Zwiebeln auf dem Teig verteilen. Aus Schmand bzw. Saurer Sahne oder Joghurt und Ei eine Masse an mischen, mit Pfeffer, Salz und etwas Muskat abschmecken und dann über die Zwiebeln gießen. Am Ende Kümmel auf die Masse streuen.

Dann den Ofen auf 220°C Umluft hochschalten und den Zwiebelkuchen auf mittlerer Schiene für 20-30 Minuten backen. Nach 15 Minuten kontrollieren. Wenn die Oberseite anbräunt, ist der Zwiebelkuchen fertig.

Guten Appetit!

Dazu gehört ein guter Federweißer, je nach Geschmack eher fruchtig-süß oder schon trocken-herb.