

Rezept für Oktober 2022



Schwäbischer Zwiebelkuchen (für 6 Personen)

Für den Teig:

- 400 g Dinkelmehl
- 1/2 Würfel Trockenhefe
- 1 Prise Zucker
- 1/8 l warme Milch
- 1 Prise Salz
- 1 Ei
- 2 Ei Öl

Für den Belag:

- 250 g magerer Schinkenspeck
- 1 Ei Öl
- 2 kg Zwiebeln
- Salz, Pfeffer, Kümmel
- 500 g saure Sahne
- 5 Eier

Das Mehl in eine Schüssel geben und in die Mitte eine Mulde drücken. Die Hefe hinein bröseln und mit Zucker bestreuen. Die Hälfte der Milch dazu gießen und alles verrühren. Zugedeckt an einem warmen Ort 15. Minuten gehen lassen.

Das Ei mit dem Öl und Salz und der Milch dazu geben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig 45 Minuten in Ruhe gehen lassen.

Den klein geschnittenen Schinkenspeck in heißem Öl anbraten, die geschälten und geschnittenen Zwiebeln dazu geben und alles mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen. Die Zwiebeln 15 Minuten weich dünsten lassen, dann abkühlen lassen.

Die saure Sahne mit den Eiern verrühren und mit den Zwiebeln mischen.

Den Hefeteig auf dem Backblech ausrollen und die Zwiebel-Ei- Masse darauf geben. Im Backofen (Mitte, Umluft 180°) ca. 45 Minuten backen.

Guten Appetit!

Pro Portion: 860 kcal / F:50 g / KH: 71g / P:32g