

# Rezept des Monats Oktober 2024

## Zwiebel- Hokkaido-Kuchen



ZaR

Kompetenzzentrum für ambulante  
Rehabilitation GmbH Münster

### Zutaten: (für 4 Personen)

**500 g Hokkaido**  
**500 g Zwiebeln**  
**1 Knoblauchzehe**  
**Öl**  
**250 g Mehl**  
**125 g Margarine**  
**1 Ei**  
**1 TL Backpulver**  
**Salz**

**250 g Saure Sahne**  
**2 Eier**  
**Salz, Pfeffer**

### Zubereitung:

1. Backofen auf 180° C vorheizen
2. Zwiebeln und Knoblauch kleinschneiden und im Öl andünsten.  
Hokkaido ebenfalls kleinschneiden, zu den Zwiebeln und Knoblauch geben und alles 15 Minuten dünsten.
3. Aus dem Mehl, der Margarine dem Ei, Backpulver und Salz einen Teig herstellen und damit eine Springform auskleiden.
4. Sahne, Eier und Gewürze vermengen
5. Das Gemüse in die Form geben und das Sahne-Ei-Gemisch darüber geben
6. 1 Stunde im Backofen stocken lassen

Pro Portion: kcal: 628 / Eiweiß: 16,5 g / F:36 g / KH: 72g