
Zwiebelkuchen

Kategorie: Aufläufe und Ofengerichte - Aufwand: gering - Preis: gering - für Gruppen: ja - vegetarisch: möglich

Zutaten

Teig

- 300 g Dinkelvollkornmehl
- 300 g Weizenmehl Typ 550
- 4 EL Olivenöl
- 1 TL Salz
- 1 EL Oregano
- 2 Trockenhefe

Päckchen

- 380 ml lauwarmes Wasser

Belag

- 6 große Zwiebeln
- 400 g Schmand
- Butter für die Pfanne
- Salz & Pfeffer
- 1 EL Kümmel
- 200 g Schinkenspeckwürfel

(Angaben für 8 Personen)

Zwiebelkuchen kann man das ganze Jahr über mit regionalen Zutaten zubereiten. Allerdings wird er bevorzugt im Herbst mit neuem Wein oder Federweißer serviert. Die Schinkenspeckwürfel verleihen dem Zwiebelkuchen leckere Würze, aber auch ohne diese schmeckt er als vegetarische Variante gut. Bereitet man den Zwiebelkuchen für wenige Leute zu, so kann man anstelle des Backblechs auch gut eine Springform verwenden.

Zubereitung

Das Mehl und die Hefe mischen, Öl, Wasser und Gewürze dazugeben. Alles verkneten und den Teig 1 bis 2 Stunden gehen lassen.

Zwischenzeitlich durchklopfen. Ein Backblech einfetten und den Teig darauf verteilen.

Die Zwiebeln in dünne ¼-Ringe schneiden oder hobeln und in einem Topf mit Butter anschmoren. Den Schmand hinzufügen und mit Pfeffer, Salz und Kümmel würzen. Die Masse auf dem Teig verteilen und die Schinkenspeckwürfel darüber verteilen.

Bei Ober- und Unterhitze 220°C/Umluft 180°C eine halbe Stunde backen.

