

**Sören Anders
Zwiebelkuchen****Freitag, 27. September 2024
Rezept für 4 Personen**

Dauer: 2 Stunden
Schwierigkeitsgrad: leicht
Heimatküche

Zutaten:

Für den Teig:

| | |
|---------|----------------------|
| 200 g | Dinkelmehl, Type 630 |
| 1 | Ei (Gr. M) |
| 100 g | Butter |
| 1 Prise | Salz |
| etwas | Fett für die Form |

Für den Belag:

| | |
|----------|----------|
| 600 g | Zwiebeln |
| 80 g | Speck |
| 2 Zweige | Thymian |
| 2 | Eier |
| 150 g | Schmand |
| 80 g | Sahne |
| etwas | Salz |
| etwas | Pfeffer |
| 1 TL | Kümmel |

Zubereitung:

1. Für den Teig das Mehl auf die Arbeitsplatte oder in eine Schüssel sieben. Das Ei, Butter und mit 1 Prise Salz dazugeben. Alles rasch glatt verkneten (eventuell noch 1-2 EL kaltes Wasser zugeben). Den Teig zu einer flachen Scheibe formen und zugedeckt ca. 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
2. In der Zwischenzeit die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Den Speck ebenfalls in Würfel schneiden.
3. Speck in einer großen Pfanne auslassen. Zwiebeln zugeben und unter Wenden glasig dünsten. Abkühlen lassen.
4. Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen.
5. Sobald die Zwiebeln handwarm abgekühlt sind eine Springform (Durchmesser 26 cm) ausfetten.
6. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft: 180 Grad/Gasherd: Stufe 3) vorheizen.
7. Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen und in die Springform damit auslegen, dabei einen 3-4 cm Rand hochziehen. Teigrande gerade schneiden.
8. Die Eier in einer Schüssel leicht schaumig aufschlagen. Schmand, Sahne, Salz, Pfeffer, Thymian und Kümmel dazugeben und alles glatt verrühren.
9. Die Zwiebel-Speckmasse unter die Eimasse mischen und alles auf dem Teig in der Form verteilen. Den Zwiebelkuchen im vorgeheizten Backofen ca. 35-40 Minuten goldbraun backen.
10. Den Zwiebelkuchen aus dem Ofen nehmen, Form auf ein Kuchengitter setzen. Vor dem Anschneiden kurz ruhen lassen. Dazu passt knackiger Blattsalat.

Pro Portion: 615 kcal/ 2580 kJ
44 g Kohlenhydrate, 18 g Eiweiß, 41 g Fett