

Shiba

Vegetarischer Zwiebelkuchen

Zutaten:

- 250 g Weizenmehl (Typ 405)
- 12 g frische Hefe (gewöhnliche Hefe aus dem Kühlschrank des Supermarkts)
- 125 ml lauwarme Milch (frische Bio-Vollmilch)
- 20 g weiche Butter (einfach die Butter bei Zimmertemperatur stehen lassen, bis sie weich wird)
- 1 TL Salz (am besten Meersalz)
- Öl zum Anbraten (Sonnenblumen- oder Rapsöl, alternativ ein geeignetes Brat-Olivenöl)
- 1 kg Zwiebeln (gewöhnliche mittelgroße Zwiebeln)
- 2 TL Kümmel
- Salz, Pfeffer und Muskatnuss
- 300 g Schmand (alternativ Saure Sahne oder Sauerrahm)
- 1,5 EL Mehl (Typ 405)
- 30 g frische Petersilie (gehackt)
- 4 Eier (Bioqualität)

Zubereitung:

1. Die Hefe in der lauwarmen Milch zerbröckeln und gründlich vermischen. Mehl und Salz in eine große Schüssel geben und vermengen. Die Hefemilch und die weiche Butter hinzufügen. Alles zu einem glatten Teig verkneten (entweder mit der Hand oder mit einer Küchenmaschine). Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort für ca. 30-40 Minuten ruhen lassen.
2. Während der Teig ruht, die Zwiebeln schälen und würfeln. In einer Pfanne genügend Öl erhitzen, um den Boden gut zu bedecken. Die Zwiebeln hinzufügen, mit Kümmel würzen und bei mittlerer Hitze anschwitzen, bis sie leicht goldbraun sind (das dauert etwa 10-15 Minuten). Anschließend zur Seite stellen und abkühlen lassen.
3. Den Backofen auf 180 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die Backform einfetten. Den aufgegangenen Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und ausrollen, sodass er groß genug ist, um die Backform auszulegen. Die Backform darüber halten, um die Größe zu überprüfen, dabei einen Rand von 2-3 cm beachten.
4. Den Schmand in eine separate Schüssel geben. Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Petersilie sowie die Eier hinzufügen und mit einem Schneebesen gründlich verrühren. Die abgekühlten Zwiebeln unterheben. Mehl hinzusieben und erneut verrühren.
5. Die Schmand-Zwiebel-Masse vorsichtig in die ausgelegte Backform geben, glattstreichen und im Backofen für ca. 35-45 Minuten backen. Eine Stäbchenprobe durchführen, um sicherzustellen, dass der Kuchen durchgebacken ist.
6. **Servieren:** Den Zwiebelkuchen am besten warm mit einem erfrischenden Salat servieren.

Tipps & Tricks für den perfekten Zwiebelkuchen:

Die Milch sollte lauwarm und nicht zu heiß sein, damit die Hefe optimal arbeiten kann. Der Teig lässt sich auch in doppelter Menge vorbereiten. Die Hälfte kann eingefroren und bei Bedarf verwendet werden.

Du kannst sowohl eine Tarteform als auch eine Standard-Kuchenform verwenden. Vor dem Backen die Schmand-Zwiebel-Masse nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.

Für ein besonders intensives Aroma kannst du frische Muskatnuss hineinreiben. Alternativ eignet sich auch 1/2 TL gemahlene Muskatnuss.