



Lebendiges Land
Ökologische Produkte

Rezept der Woche KW32 | 2023

Vegetarischer Zwiebelkuchen

für 4 Portionen

Zutaten

Füllung

- 1 kg große Zwiebeln
- ½ Bd. Krause Petersilie
- 1 EL Butter
- 2 Eier
- 150 g saure Sahne (10 % Fett)
- 150 g Magerquark (0,3 % Fett)
- Salz
- Pfeffer
- frisch geriebene Muskatnuss
- ½ TL ganze Kümmelsamen (optional)

Für den Teig:

- 270 g Weizenmehl (Typ 1050)
+ 1 EL zum Ausrollen
- ½ TL Salz
- ½ Würfel Hefe
- 175 ml lauwarmes Wasser
- 1 TL zimmerwarme Butter
+ ½ TL zum Einfetten der Springform

Zubereitung

Teig: Mehl mit Salz in einer großen Schüssel vermischen, in der Mitte eine Kuhle formen und die Hefe hineinbröseln. Lauwarmes Wasser hinzugießen und vorsichtig mit der Hefe mischen, sodass sie sich darin auflöst. Butter zum Mehl-Hefe-Gemisch zufügen und alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Fertigen Teig zu einer Kugel formen, in die Schüssel legen, mit einem sauberen Geschirrtuch abdecken und an einem warmen Ort 30 Minuten gehen lassen.

Zwiebelfüllung: Dafür Zwiebeln abziehen und ca. 1 cm groß würfeln. Butter in einer sehr großen, beschichteten Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin unter gelegentlichem Rühren bei mittlerer Hitze 10 Minuten dünsten. Nach Ende der Garzeit Zwiebeln vom Herd nehmen und auskühlen lassen. Aus Eiern und saurer Sahne und Magerquark eine Sauce mischen und mit Salz, Pfeffer, Muskat sowie ggf. Kümmel würzen. Eine Springform (Ø mind. 26 cm) mit Butter einreiben. Backofen auf 180 Grad Umluft (160 Grad Ober-/Unterhitze) vorheizen. Hefeteig nochmal kurz durchkneten, zu einer Kugel formen und auf einer leicht bemehlten Fläche rund und dünn ausrollen. Dabei darauf achten, dass der Teig größer als die Springform ist. Teig in die gefettete Springform legen, dann die Ränder hochziehen und leicht andrücken. Leicht abgekühlte Zwiebeln unter den Eier-Mix heben. Zwiebelfüllung gleichmäßig auf dem Teig verteilen und ggf. mit einem Teigspatel glattstreichen. Ränder auf die Höhe der Füllung zurückdrücken, sodass beides gleichmäßig abschließt. Zwiebelkuchen auf einem Rost auf mittlerer Schiene 45-55 Minuten goldbraun backen. In der Zwischenzeit Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Fertigen Zwiebelkuchen vor dem Anschneiden wenige Minuten auskühlen lassen. Dann den Kuchen mit einem scharfen Brotmesser achteln und pro Portion je zwei Stücke mit gehackten Petersilie-Flocken bestreut servieren.