

■ REZEPTE DES MONATS - NOVEMBER



Foto: shutterstock | TwilightArtPictures

Zwiebelkuchen

Zutaten für 1 Blech (20 Stück):

Boden:

500 g Weizenmehl 550, 1 Würfel Hefe (42 g), 250-300 ml Milch (lauwarm), 30 ml Bier, 1 TL Salz

Belag:

6-8 Zwiebeln (halbiert und in Streifen geschnitten), 2 EL Öl, 100 ml Weißwein, 150 g magerer Schinkenspeck (in feine Streifen geschnitten), 200 ml saure Sahne, 3 Eier, 100 g geriebener Käse, Pfeffer, Salz, gemahlener Kümmel, Thymian

- aus den Zutaten für den Boden einen mittelfesten Teig kneten
- abgedeckt gehen lassen, den Ofen auf 220 Grad vorheizen
- Öl erhitzen und die Zwiebeln bei milder Hitze glasig dünsten
- mit Weißwein ablöschen, Salz und Pfeffer zugeben
- bei milder Hitze die Zwiebeln weich dünsten, dabei soll der Weißwein einkochen
- gemahlene Kümmel und Thymian zugeben, etwas abkühlen lassen
- Schinkenspeck in einer beschichteten Pfanne ohne Fett knusprig braten
- saure Sahne mit den Eiern verschlagen, mit Salz und Pfeffer würzen
- den Teig auf ein gefettetes Blech ausrollen, einen Rand hochdrücken
- die Zwiebeln auf dem Teig verteilen, die Sahne-Eier-Mischung darüber geben, mit dem Schinken belegen und zum Schluss den Käse darüber verteilen
- im vorgeheizten Ofen auf der untersten Schiene ca. 20-25 min. backen

Guten Appetit wünscht Ihr speziMED-Team!

1 Stück enthält	kcal	Kohlenhydrate (BE)	Fett	Eiweiß
	170	2	6 g	8 g