mit Vollkornteig sehr sättigend



Zwiebelkuchen

für 20-25 Stücke (1 Blech)

Zutaten

1,5kg Zwiebeln, 150g Butter, 350g Weiß-Mehl, 150g Vollkornmehl, 40g Hefe, 250ml Milch, 100ml Öl, 6 Eier, 350g Creme fraîche, 2,5 Teelöffel Salz, 1 Teelöffel Pfeffer, 150g durchwachsener Speck, 3 Teelöffel Kümmel
ggf. (siehe Text) eine Schwimmbrille und eine Nasenklammer

Zubereitung

1. die Zwiebeln in Ringe schneiden (mit Schwimmbrille und Nasenklammer sieht das zwar bescheuert aus, aber dafür geht`s tränenfrei),
2. die Zwiebelringe in der Butter glasig dünsten, dann auskühlen lassen (geht schneller im kalten Wasserbad).
3. Die Schwimmbrille kann nun abgenommen werden, ebenso die Nasenklammer!
4. die Hefe in der lauwarmem Milch auflösen, dann unter das Mehl in eine Schüssel rühren,
5. mit dem Öl und 2 Prisen Salz zu einem glatten schweren Teig verkneten - notfalls mit der Hand,
6. anschließend zugedeckt und warm 20 Minuten gehen lassen.
7. den Speck fein würfeln.
8. Backofen auf 200°C vorheizen,
9. die Eier mit der Creme fraîche, dem Salz, dem Pfeffer, dem Kümmel und dem Speck verrühren und unter die ausgekühlten Zwiebeln mischen,
10. den gegangenen Teig durchkneten, ausrollen,
11. ein hohes Backblech mit dem Teig auslegen, Rand hochziehen, 5 Minuten gehen lassen,
12. jetzt die Zwiebelmasse auf den Teig geben,
13. Zwiebelkuchen im Backofen auf der mittleren Schiene bei 200°C (Gasherd Stufe 3) 35-40 Minuten goldbraun backen.

Zeitbedarf

Vorbereitungszeit ca 2 Stunden. Insgesamt 3 Stunden, die sich lohnen!
Pro Stück ca 360 Kalorien (= 1510 Joule).

dazu paßt

Federweißer, trockener Wein