



ZWIEBELKUCHEN

ZUTATEN

600 g Vollkornmehl
1 Würfel frische Hefe
250 ml lauwarme Milch
160 g Butter
2 TL Salz
2 kg Zwiebeln
200 g durchwachsenen Speck
400 ml saure Sahne
6 Eier
1 Prise Salz
Kümmel, Rosmarin, Pfeffer

SO GEHTS

Für den Hefeteig schüttest Du das Mehl in eine Schüssel, drückst mit einem Esslöffel eine Mulde in die Mitte und bröckelst die Hefe hinein. Dann füllst Du die Mulde mit der lauwarmen Milch auf. Damit der Teig gut gehen kann, deckst Du die Schüssel nun mit einem Küchentuch ab und lässt Du ihn 15 Minuten in Ruhe.

In der Zwischenzeit kannst Du schon mal die Butter zerlassen und wieder etwas abkühlen lassen. Wenn die 15 Minuten rum sind, gibst Du sie zusammen mit dem Salz zum Vorteig in die Schüssel und verknetest alles zu einem geschmeidigen Teig. Der darf dann weitere 30 Minuten abgedeckt vor sich hin ruhen.

Jetzt kannst Du schon mal ein Backblech vorbereiten, indem Du es entweder einfettest oder mit Backpapier auslegst. Auch der Backofen kann schon angeworfen werden, und zwar auf 200 °C Umluft.

Der Speck darf gewürfelt und die Zwiebeln in Ringe geschnitten werden, dann brätst Du alles in einer Pfanne an (mit Butter nicht zu sparsam sein!), bis die Zwiebeln glasig sind.

Wenn der Hefeteig schön aufgegangen ist, legst Du das Backblech damit aus, baust ringsum einen kleinen Rand und verteilst die Zwiebel-Speck-Mischung darauf. Anschließend vermischst Du die saure Sahne mit den Eiern, würzt mit Salz, Pfeffer, Rosmarin und Kümmel und gießt das Ganze gleichmäßig über die Zwiebeln.

Die Zwiebelkuchen im Rohzustand muss nun noch einmal eine Viertelstunde ruhen, dann kann er endlich in den Ofen und dort 20 bis 30 Minuten backen.

Wenn möglich, solltet ihr ihn heiß aufessen – womöglich mit einem Federweißen dabei?