

**Simon Tress**  
**Zwiebelkuchen**

**Montag, 28. Oktober 2019**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 1,5 Stunden**  
**Schwierigkeitsgrad: Leicht**  
**Heimatküche, Grundrezept**

### **Zutaten:**

#### **Für den Hefeteig:**

125 g	Milch
200 g	Mehl
10 g	frische Hefe
1 Prise	Salz
1	Ei
2 EL	Speiseöl

#### **Für den Belag:**

750 g	Zwiebeln
100 g	Speck
3 Zweige	Zitronenthymian
3	Eier
200 g	saure Sahne
½ TL	Salz
etwas	Pfeffer
1 TL	Kümmel

### **Zubereitung:**

1. Für den Hefeteig die Milch leicht erwärmen. Mehl in eine Rührschüssel sieben, eine Mulde eindrücken. Die Hefe hinein bröckeln. Mit etwas Milch und Mehl vom Rand verrühren. Den Vorteig zugedeckt ca. 5 Minuten gehen lassen.
2. Übrige Milch, Salz, Ei und Öl zum Vorteig geben. Alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig kneten. Teig zu einer Kugel formen, zugedeckt an einem warmen Ort ca. 45 Minuten gehen lassen.
3. Währenddessen Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Den Bauchspeck ebenfalls in Würfel schneiden.
4. Speck in einer großen Pfanne auslassen. Zwiebeln zugeben und unter Wenden glasig dünsten. Abkühlen lassen.
5. Den Hefeteig nochmals kräftig durchkneten. Dann auf wenig Mehl rund ausrollen.
6. Eine Springform (Ø 28 cm) fetten und mit dem Teig auslegen. Dabei den Teig am Rand etwas hochziehen. Zugedeckt weitere 15 Minuten gehen lassen.
7. Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
8. Zitronenthymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen.
9. Inzwischen die Eier in einer Schüssel leicht schaumig aufschlagen. Saure Sahne, Salz, Pfeffer, Zitronenthymian und Kümmel dazugeben und alles glatt verrühren.
10. Die abgekühlte Zwiebel-Speckmasse unter die Eimasse mischen und alles auf dem Teig verteilen. Den Zwiebelkuchen im vorgeheizten Backofen ca. 35-40 Minuten goldbraun backen.
11. Den Zwiebelkuchen aus dem Ofen nehmen, Form auf ein Kuchengitter setzen. Vor dem Anschneiden kurz ruhen lassen.



Pro Portion: 615 kcal / 2590 kJ  
48 g Kohlenhydrate, 21 g Eiweiß, 38 g Fett