

## Franziska Schweiger Zwiebelkuchen mit Sauerrahmguss

Freitag, 2. Oktober 2020  
Rezept für 12 Stücke

**Dauer: 2 Stunden**  
**Schwierigkeitsgrad: mittel**  
**Heimatküche**

### Zutaten:

#### Für den Hefeteig:

(für 1 Backform mit 28 cm Durchmesser)

380 g	Dinkelmehl (Type 630)
1 TL	Zucker
15 g	frische Hefe (ersatzweise 7 g Trockenhefe)
225 ml	lauwarmes Wasser
50 g	weiche Butter
1 TL	Salz

#### Für den Belag:

1,2 kg	Zwiebeln
125 g	Speck
3 EL	Olivenöl zum Braten
4 Stiele	frischer Oregano oder Majoran
2 Zweige	Petersilie
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
1 TL	Kümmel
150 g	Sauerrahm
75 ml	Milch
75 g	Sahne
4	Eier (Größe L)

#### Außerdem:

etwas	Butter für die Form
-------	---------------------

### Zubereitung:

1. Für den Hefeteig Mehl in eine Rührschüssel sieben, in die Mitte eine Mulde eindrücken.
2. Zucker und zerbröselte Hefe in die Mulde geben. Mit 50 ml Wasser verrühren und zugedeckt ca. 5 Minuten beiseite stellen.
3. Dann zunächst 175 ml Wasser und Butter zum Vorteig geben und alles mit den Knethaken des Handrührgerätes oder mit der Küchenmaschine auf niedriger Stufe ca. 3 Minuten zu einem geschmeidigen, glatten Teig verkneten, der nicht mehr klebt.
4. Auf mittlerer Stufe das Salz unterkneten und alles weitere ca. 2 Minuten durchkneten.
5. Den Teig mit bemehlten Händen zu einer glatten Kugel formen. In die leicht mit Mehl ausgestreute Rührschüssel zurück geben.



6. Mit einem sauberen Geschirrhandtuch bedeckt bei Zimmertemperatur etwa 30 Minuten gehen lassen.
7. In der Zwischenzeit Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden oder hobeln. Speck fein würfeln.
8. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, die Zwiebeln und Speck darin unter Wenden goldbraun braten.
9. Oregano und Petersilie abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Kräuter fein schneiden.
10. Zwiebeln mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen. Kräuter untermischen, etwas abkühlen lassen.
11. Sauerrahm, Milch, Sahne und Eier in einer großen Schüssel verquirlen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Die Zwiebel-Kräutermischung untermischen.
12. Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Eine große Back-/Tarteform mit hohem Rand mit Backpapier auslegen oder mit Butter ausfetten.
13. Den Teig nochmals durchkneten, auf wenig Mehl rund ausrollen und die Form damit auslegen. Dabei einen ca. 4 cm hohen Rand formen.
14. Die Zwiebelmischung einfüllen und darin glatt verteilen.
15. Die Form auf mittlerer Einschubleiste auf dem Rost in den heißen Backofen schieben. Den Zwiebelkuchen etwa 60 Minuten goldbraun backen.
16. Form aus dem Ofen nehmen, auf ein Kuchengitter setzen und den Kuchen etwas abkühlen lassen.
17. Zum Servieren den Kuchen aus der Form lösen, auf eine Platte setzen und anrichten.

**Nährwert: Pro Stück:** 265 kcal / 1120 kJ  
28 g Kohlenhydrate, 9 g Eiweiß, 13 g Fett