

**Sören Anders**  
**Zwiebelkuchen vom Blech**  
Dauer: 2 Stunden  
Schwierigkeitsgrad: Leicht

**Donnerstag, 12. Oktober 2023**  
**Rezept für 8 Personen**

## Zutaten:

Für den Hefeteig:

400 g	Weizenmehl, Type 550
1/2 TL	Salz
50 g	weiche Butter
1	Ei
1 Prise	Zucker
200 ml	Milch
20 g	frische Hefe

Für den Belag:

1,5 kg	Zwiebeln
150 g	durchwachsener Speck
25 g	Butter
4 Stiele	glatte Petersilie
100 g	Gouda, mittelalt
2	Eier
200 g	saure Sahne
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 TL	Kümmel
1 EL	Kartoffelstärke

Außerdem:

30 g	weiche Butter zum Ausfetten des Blechs
etwas	Weizenmehl zum Bestäuben des Blechs

## Zubereitung:

1. Für den Hefeteig Mehl in eine Rührschüssel sieben. Salz, weiche Butter, das Ei, Zucker und Milch zugeben, die Hefe hinein bröckeln. Alles mit den Knethaken des Handrührgeräts oder Küchenmaschine auf kleiner Stufe ca. 6 Minuten verkneten. Dann den Teig auf höherer Stufe ca. 4 Minuten glatt kneten.
2. Den Teig zu einer Kugel formen, und in einer Schüssel zugedeckt bei Zimmertemperatur 1 Stunde gehen lassen.
3. Währenddessen für den Belag die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Den Speck ebenfalls in Würfel schneiden.
4. Speck in einer großen Pfanne auslassen. Zwiebeln und die Butter zugeben und unter Wenden glasig dünsten. Abkühlen lassen.
5. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Petersilie unter die gedünsteten Zwiebeln mischen.
6. Den Hefeteig nochmals kräftig durchkneten. Dann auf wenig Mehl zu einem Rechteck von ca. 40 x 30 cm ausrollen.
7. Ein Backblech (ca. 40 x 30 cm) mit Butter ausfetten und mit Mehl bestäuben. Den ausgerollten Teig aufs Blech legen, dabei den Teig am Rand etwas hochziehen. Mit einem sauberen Geschirrtuch zugedeckt weitere 15 Minuten gehen lassen.
8. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
9. Inzwischen den Gouda reiben. Die Eier in einer Schüssel leicht schaumig aufschlagen. Saure Sahne, Salz, Pfeffer und Kümmel dazugeben und alles glatt verrühren.
10. Mit einem Sieb die Kartoffelstärke auf dem Teigboden verteilen. Geriebenen Käse und den Eier-Mix unter die Zwiebel-Speckmasse rühren und alles auf dem Teig verteilen.
11. Den Zwiebelkuchen im vorgeheizten Backofen ca. 35 Minuten goldbraun backen.
12. Den Zwiebelkuchen aus dem Ofen nehmen, Blech auf ein Kuchengitter setzen. Vor dem Anschneiden kurz ruhen lassen. Am besten schmeckt der Zwiebelkuchen lauwarm.



Pro Portion: 460 kcal/ 1920 kJ, 48 g Kohlenhydrate, 18 g Eiweiß, 22 g Fett