

Elsässer Zwiebelkuchen (erprobt und lecker)

Mürbeteig

250 g Dinkel-Vollkornmehl
125 g Butter
½ TL Salz
1 Ei
4 EL Weißwein oder Wasser

Zwiebelfüllung

1 kg Gemüsezwiebeln
50 g Butter
2 EL Sonnenblumenöl
2 TL Kümmel
½ TL Salz

Guss

200 g Sahne
2 Eier
70 g Parmesan, gerieben
½ TL Salz
Pfeffer
Muskat



Mürbeteig: Alle Zutaten verkneten, Teig kalt stellen.
Tarte-Form mit Butter einfetten, mit Mehl bestäuben.

Zwiebelfüllung: Zwiebeln in Scheiben hobeln (Küchenmaschine dicke Scheiben).
Butter und Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebeln darin andünsten, bis sie schön weich, aber nicht gebräunt sind (dauert ca. 20 Min), immer wieder umrühren, mit Kümmel und Salz würzen.
Zwiebeln etwas abkühlen lassen.

Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
Teig in die Form drücken, Rand hochziehen.
Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen, 15 Minuten vorbacken.

Guss: Sahne mit Eiern verrühren, geriebenen Käse unterheben,
mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Nun zunächst die Zwiebeln auf den vorgebackenen Teig geben,
dann den Rahmguss darüber gießen,
Zwiebelkuchen etwa 35 Minuten backen,
bis die Eimasse gestockt und der Kuchen leicht gebräunt ist.

Vor dem Anschneiden etwas abkühlen lassen.

Dazu: Salat, Riesling oder Bier

Französische Zwiebel-Quiche

Teig

300 g	Mehl
1 Prise	Salz
75 g	Butterreinfett oder Schmalz
75 g	Butter
1	Ei

Belag:

150 g	magerer Speck
1 Kg	Gemüsezwiebeln
75 g	Butterreinfett oder Schmalz
½ l	Milch
60 g	Butter
60 g	Mehl
1	Eigelb
2 EL	Crème fraîche
	Salz, Pfeffer
	Muskat



Teig: Mehl mit Butter, Butterreinfett, Ei und Salz verkneten, ruhen lassen.

Belag: Zwiebeln in Ringe schneiden, in Butterreinfett anbraten.

Butter zerlassen, Mehl einrühren,

Milch, Salz, Pfeffer, Muskat zugeben, unter Rühren eindicken lassen.

Eigelb mit Sahne verrühren und zugeben, Zwiebeln zugeben.

Teig ausrollen, gefettete Springform damit auslegen,

Speckwürfel darauf, Zwiebelmasse darauf,

25 Minuten im heißen Ofen backen.

Zwiebelkuchen vom Blech

Teig

300 g	Mehl 405
150 g	Magerquark
70 ml	Milch
70 ml	Sonnenblumenöl
1 Päckchen	Backpulver
1 Prise	Salz

Belag

2 kg	Gemüsezwiebeln
5	Eier
400 g	Crème fraîche oder Schmand
300 g	geräucherter durchwachsener Speck
50 g	Butter
3 EL	Sonnenblumenöl
1 EL	ganzer Kümmel, wahlweise
1 EL	Paprikapulver, edelsüß
2 Prisen	Salz
2 Prisen	schwarzer Pfeffer, gemahlen
2 Prisen	Muskat
	Schnittlauch zum Garnieren



Tiefes Backblech fetten.

Quark mit Milch und Öl mit der Küchenmaschine verrühren.

Mehl, Salz und Backpulver vermengen und mit der Quarkmasse verrühren.

Teig ausrollen, auf das Backblech legen, Rand mit 1 - 1,5 cm Höhe formen.

Backofen auf 180° Ober- / Unterhitze vorheizen

Zwiebeln in feine Würfel oder Scheiben schneiden (Küchenmaschine verwenden)

Zwiebelkuchen ist mit Würfeln leichter zu essen.

Speck in kleine Würfel schneiden.

In einer sehr großen Pfanne Butter und Öl erhitzen und darin den Speck auslassen.

Danach die Zwiebelwürfel dazugeben, mit Salz, Pfeffer und evtl. Kümmel würzen.

Zwiebeln ca. 10 Minuten glasig dünsten, dabei mehrmals wenden, ausdampfen lassen.

In der Zwischenzeit in einer sehr großen Schüssel die Eier mit Crème fraîche verrühren, mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und edelsüßem Paprikapulver würzen.

Zwiebeln zur Eier-Crème-Fraiche-Masse geben, alles gut miteinander vermengen.

Masse auf dem Teigboden verteilen und geben und auf der mittleren Schiene

ca. 35 Minuten backen, bis der Zwiebelkuchen goldgelb ist.

Zwiebelkuchen warm oder kalt servieren und mit Schnittlauch garnieren.

Zwiebelkuchen vom Blech mit Hefeteig

Hefeteig

300 g	Weizenmehl
1 Päckchen	Trockenhefe
1 Prise	Zucker
150 ml	Milch, lauwarm
60 g	Butter, weich
1 Prise	Salz

Belag

300 g	durchwachsener Räucherspeck
1 TL	Öl
1 kg	Gemüsezwiebeln
1 Teel.	Kümmel, ganz oder gemahlen
250 g	geriebener Emmentaler
200 ml	Sahne
1 Prise	Muskatnuss
	Salz, Pfeffer



Hefeteig: Mehl mit Hefe, Zucker, Butter, Salz und Milch verkneten. Mit einem Küchentuch abgedeckt gehen lassen (in der Mikrowelle bei 100 W für 7 Minuten, evtl. zwei mal 7 Minuten).

Belag: Speck in kleine Würfel schneiden und in einer großen Pfanne mit Öl knusprig ausbraten, herausnehmen, Fett in der Pfanne lassen.

Zwiebeln würfeln, in die Pfanne geben und im ausgebratenen Bratfett unter Rühren glasig dünsten (dauert ca. 10-15 Minuten).

Speckwürfel, geriebenen Käse und Sahne zu den Zwiebeln geben und vermengen, mit Kümmel, Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Backblech mit Öl einpinseln, Teig mit etwas Mehl bestäuben und ausrollen.

Teigplatte auf das geölte Blech legen, Teig in die Ecken drücken, mit Geschirrtuch abdecken und 20 Minuten gehen lassen.

Backofen auf 190°C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Lauwarme Zwiebelmasse gleichmäßig auf dem Teig verstreichen.

Zwiebelkuchen in ca. 30-35 Minuten auf der mittleren Schiene goldbraun backen.

Dazu: Federweißer oder Weißwein (z. B. Riesling)

Mit einer Salatbeilage hast du ein leckeres Mittag- oder Abendessen.