



Zwiebelkuchen ohne Hefe

Ein herzhafter Zwiebelkuchen schmeckt immer. Mit einem unkomplizierten Quark-Öl-Teig ist er auch schneller fertig als mit Hefeteig. Zu einem echten Genuss für Gäste wird er mit einem Glas Federweißer oder Weißwein und einem grünen Salat.

Für ca. 6 Portionen
Schwierigkeitsgrad: leicht
Zubereitungszeit: ca. 80 Minuten, davon 35-40 min. Backzeit
Pro 100 g:
1074 kJ / 257 kcal
F: 11,7 g, davon 1,5 g gesättigte Fettsäuren, K: 27 g,
davon 9 g Zucker, E: 10,5 g, Salz: 0,5 g

Zutaten aus der Rezeptkiste:

250 g Magerquark
6 Eier
400 g Mehl
1 Päckchen Backpulver
1 kg gelbe Zwiebeln
1 kg rote Zwiebeln
1 Bund Lauchzwiebeln (od. Schnittlauch)
400 g Schmand

Zutaten aus dem Vorrat:

10 EL Pflanzenöl (Raps- oder Sonnenblumenöl)
50 g Butter
1 EL Kümmel (wer mag)
1 EL Paprikapulver (edelsüß)
1/4 TL Muskatnuss (frisch gerieben)
Salz, Pfeffer
Fett für die Form

Zubereitung

1. Das Backblech ordentlich einfetten.
2. Für den Boden Quark, 1 Ei, 7 EL Öl und 1/2 TL Salz mit dem Handmixer verrühren. Mehl und Backpulver gut vermischen, mit der Quarkmasse verrühren und zu einem festen, glatten Teig verkneten.
3. Den Teig auf einer leicht bemehlten Fläche ausrollen, das Backblech damit belegen und die Ränder etwa 1,5 cm hochziehen. Backblech zur Seite stellen.
4. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln, ebenso die Lauchzwiebeln, dabei das Zwiebelgrün in feine Ringe schneiden und die Hälfte des Grüns für das spätere Bestreuen zur Seite stellen (alternativ Schnittlauch in Ringe schneiden, die Hälfte unter die Zwiebeln rühren, die andere Hälfte zum Bestreuen zur Seite stellen). - Den Backofen auf 180°C vorheizen.
5. Die Zwiebeln mit der Butter und 3 EL Öl in einem großen Topf mit Kümmel (wer mag) in ca. 15 min. glasig dünsten, dabei mehrfach wenden. Mit Salz und Pfeffer würzen, in einer großen Schüssel etwas abkühlen lassen.
6. In der Zwischenzeit die restlichen 5 Eier mit dem Schmand, dem Paprikapulver und Muskatnuss verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zwiebelmischung dazugeben, alles gut vermengen.
7. Die Masse auf den Teig geben und auf der mittleren Schiene ca. 35-40 Minuten goldgelb backen. Mit den zur Seite gestellten grünen Lauchzwiebelringen (oder dem Schnittlauch) bestreuen und lauwarm servieren.

Tipp:

Wer Speck am Zwiebelkuchen mag, kann ca. 200 g (oder nach Belieben) feingewürfelt vor den Zwiebeln in der Pfanne auslassen, danach die Zwiebeln nach Rezept zugeben.