

Rezept des Monats Jänner 2007

Zwiebelkuchen Fleischloses Hauptgericht für Genießer

Zutaten (für 1 Blech = ca. 8 Portionen):

a) Boden:

- * 500 g Weizenvollkornmehl (frisch gemahlen)
- * 20 g Hefe
- * 1/2 Teelöffel Honig
- * 1/4 L Milch
- * 2 Eier
- * 60 g Butter oder Öl (mit Öl wird der Teig geschmeidiger)
- * 1 TL Steinsalz

b) Belag:

- * 2 kg Zwiebel
- * 250 g Butter oder Pflanzenöl
- * 8 Eier
- * 1 Becher Sauerrahm
- * Mehr- oder Kräutersalz, Pfeffer

Zubereitung:

Das frisch vermahlene Mehl in eine Schüssel geben. In der Mitte eine Mulde formen, darin die Hefe bröckeln und den Honig mit ein paar Esslöffeln lauwarmer Milch zu einen Vorteig verrühren. 1/2 Stunde ruhen lassen. Danach die restliche Milch zugießen, Eier, Salz und das Öl begeben und den Teig schlagen bis er Blasen wirft und nicht mehr an der Schüssel klebt. Nochmals ca. 1 Stunde ruhen (vergrößert sich um das doppelte) lassen. Auf einem bemehlten Brett auf eine Dicke von ca. 3-5 mm ausrollen.

Zwiebel in Ringe schneiden und in der Butter (Öl) goldgelb dünsten, abkühlen lassen. Nach und nach Eier, Sauerrahm unterrühren und gut abschmecken. Die Zwiebelmasse auf den Teig verteilen und im vorgeheiztem Ofen bei 200-225° 40-50 Minuten backen. Der Kuchen sollte goldgelb bis leicht bräunlich aussehen.

Tipp: Dazu passt frischer Blattsalat und junger weißer Wein.

Dieses Rezept drucken