

Zwiebelkuchen vom Blech mit Schmand und saurer Sahne



Zutaten (für 1 Blech)

450 g Mehl
250 ml Milch, lauwarm
1 Pck Trockenhefe oder 1 Würfel frische Hefe
1 EL Öl
250 g Schmand
150 g Saure Sahne
4 Eier (M)
1 kg Zwiebeln
150 g Speck
Salz, Pfeffer
1-2 EL Kümmel



Zubereitungszeit
20 Min



Kcal

KJ

Eiweiss

Fett

Kohlenhydrate

Zubereitung

1. Mehl mit Trockenhefe, etwas Salz und 1 EL Öl mischen und mit lauwarmer Milch zu einem Teig vermengen. An einem warmen Ort für ca. 1 h gehen lassen. Bei frischer Hefe zunächst einen Vorteig herstellen: Hefe in die lauwarme Milch bröckeln, ca. 2/3 der Mehlmenge hinzugeben, zu einem Teig kneten und 20 Min. gehen lassen. Anschließend das Öl, Salz und restliches Mehl zugeben, verkneten und abermals für 40 Min. gehen lassen.
2. Zwiebel enthäuten und in feine Ringe schneiden.
3. Speck in einer beschichteten Pfanne kurz anbraten. Zwiebelringe zugeben und ca. 4 Min. weiter dünsten lassen. Die Masse abkühlen lassen.
4. Schmand, saure Sahne und Eier zugeben und verrühren. Salzen, pfeffern und Kümmel hinzugeben.
5. Hefeteig auf ein mit Backpapier belegtes Blech ausrollen und mit der Zwiebel-Eiermasse bestreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 160 - 190°C (Umluft) ca. 35-40 Min. backen.

Tipp: Zwiebelkuchen schmeckt lauwarm am besten.