

Zwiebelkuchen

Basis ist das Rezept vom Reibeteig, diesen bitte etwas mit Pfeffer und Muskat würzen.

Zutaten:

1kg Gemüsezwiebeln oder weiße Zwiebeln

125g roher Schicken oder Speck, fein gewürfelt

Kümmel, ganz

500g saure Sahne

50g Mix B

5 Eier

Muskat, Curry, Paprika, Pfeffer, Salz

gewürzter Reibeteig

Anleitung:

Mix B, Eier und saure Sahne sehr gut verrühren, bis die Mischung glatt ist. Dann mit wenig Salz, denn der Speck ist auch salzig, aber kräftig mit Muskat, Curry, Paprika und Pfeffer würzen. Ruhig etwas großzügiger als gewohnt würzen, da die Zwiebeln beim Backen noch Wasser abgeben.

Die geschälten Zwiebeln halbieren und in Streifen schneiden.

Zuerst die Zwiebeln, dann den Speck auf einem Backblech verteilen. Im Ofen bei 200°C Umluft dünsten. Nur für den Fall, dass der Ofen keine Umluftfunktion hat, können zur Not die Zwiebeln auch bei 210°C O/U gedünstet werden.

Sobald der Speck etwas dunkel wird (das gibt Geschmack!), einmal alles auf dem Blech durchmischen und weiter im Ofen lassen, bis die Zwiebeln glasig sind; es dürfen einige auch braun und dunkler werden.

Nun das Blech aus dem Ofen nehmen, etwas Kümmel aufstreuen, vermischen und die Zwiebeln auf dem Backblech abkühlen lassen.

Der Kümmel hilft beim Verdauen. Wird er unter die heißen Zwiebeln gemischt, werden die Öle des Kümmels frei und helfen bei der Bekömmlichkeit. Da aber wenig Kümmel eingesetzt wird, schmeckt man ihn beim Essen nicht durch.

Während die Zwiebeln abkühlen, den Ofen passend auf 200°C Umluft bzw. 210° Ober-/Unterhitze vorheizen.

Eine hohe Kuchenform oder ein hohes Backblech mit dem Reibeteig auslegen und die abgekühlte Zwiebel-Speck-Mischung auf dem Teig verteilen.

Den Guss nochmals durchrühren, über der Zwiebelmasse verteilen und den Zwiebelkuchen in den heißen Ofen geben.

Bei Verwendung einer Kuchenform ca. 50 min bzw. bei Nutzung eines Backblechs ca. 40 bis 45 min backen. Die Oberfläche sollte eine schöne Bräune haben und glänzen.

Olivers glutenfreie Rezepte