

Schwäbischer Zwiebelkuchen

Zutaten (für 4-6 Personen)

125 ml lauwarme Milch
8 EL Rapsöl
250 g Mehl
Salz
20 g Hefe
1,5 kg Zwiebeln
3 große Eier
1 Becher saure Sahne
etwas Kümmel
150 g durchwachsener Speck

Zubereitung

Die lauwarme Milch mit 6 EL Öl, Mehl und 1 Prise Salz in eine Rührschüssel geben und die Hefe darüber zerbröseln. Die Zutaten gut vermischen und einen glatten, geschmeidigen Teig herstellen. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort 20 Minuten gehen lassen.

Inzwischen die Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. 2 EL Öl in einem möglichst großen und weiten Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig andünsten. Den Topf vom Herd nehmen. Die Zwiebelmasse etwas abkühlen lassen, dann die Eier und die saure Sahne unterrühren.

Die Masse mit Salz und Kümmel würzen. Den aufgegangenen Hefeteig noch einmal durchkneten, dann ausrollen. Eine Springform von 26 cm Durchmesser mit Öl ausfetten, den Teig hineinlegen und einen hohen Rand hochziehen. Die Zwiebelmasse einfüllen. Den Speck in kleine Würfel schneiden und darüber streuen. Den Kuchen im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad 1 Stunde backen, bis er an der Oberfläche goldbraun ist. Der Zwiebelkuchen muss unbedingt warm serviert werden.

Guten Appetit!

Regional genießen: Viele der Zutaten werden direkt in unserer Region angebaut, verarbeitet oder hergestellt. Denn wer mit regionalem Bewusstsein kocht, erlebt noch mehr Genuss!

