

Zwiebelkuchen



- **700 g Zwiebeln** in feine Ringe schneiden. **150 g Speckwürfel** in einer Pfanne auslassen, die Zwiebeln hinzufügen und andünsten.
- **60 g Quark** mit **3 TL Öl**, **1 Ei** und einer Prise **Salz** verrühren bis sich eine gleichmäßige Masse ergibt.
- **125 g Mehl** mit **½ TL Backpulver** vermischen und in zwei Schritten unter die Masse kneten bis ein glatter Teig entsteht.
- Die Springform einfetten, den **Teig** in die Form drücken und einen 2 cm hohen Rand einziehen.
- Die **Zwiebeln** auf dem Teig verteilen.
- **100 g Schmand**, **100 ml Milch** und **2 Eier** mit einem Schneebesen verrühren, mit **Salz**, **Pfeffer** würzen und über die Zwiebeln gießen.
- Im vorgeheizten Backofen bei 180°C (Umluft 160°C) ca. 40 Minuten backen.

Wir wünschen guten Appetit.

Zutaten

700 g Zwiebeln
150 g Speckwürfel
125 g Mehl
100 g Schmand
100 ml Milch
60 g Magerquark
3 Eier
½ TL Backpulver
Salz, Pfeffer
Öl

Springform (26 cm)

Tipp 1

Probieren Sie eine Mischung aus 1/3 feinem, groben und geschrotetem Mehl unseres eigenen Vollkornmehls – Sie werden begeistert sein!

Tipp 2

Im Herbst empfiehlt sich ein frischer Federweißer zu diesem Gericht.

Tipp 3

Für ein Backblech benötigen Sie die doppelte Menge des Rezepts.

100%
LECKER



/// Weitere Rezepte und Anregungen finden Sie auf www.vitaminkiste-lendersdorf.de