

Zwiebelkuchen mit Kürbiskernen

Bio Kochbox KW 38



Zwiebelkuchen mit Kürbiskernen



MENGENHINWEIS:

- Für 1 Portion die Mengen halbieren
- Für 4 Portionen die Mengen verdoppeln

Für 2 Portionen:

- 175 g Mehl
- 15 g Hefe
- 1 Prise Zucker
- 40 ml Öl
- ½ TL Salz
- 75 ml Warmes Wasser

Für den Belag:

- 325 g Gemüsezwiebeln
- 1,5 EL Öl
- 150 g Crème fraîche
- 2 Eier (oder 1 großes Ei)
- 15 g Kürbiskerne

Eigener Vorrat:

- Salz, Pfeffer
- ¼ TL Majoran

Zubereitung:

Die Teigzutaten und etwa 150 ml warmes Wasser in eine Schüssel geben, mit dem Knethaken zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort zu doppeltem Volumen aufgehen lassen. Inzwischen die Gemüsezwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden.

Öl in einer sehr breiten Pfanne oder einem großen Schmortopf erhitzen, die Zwiebeln darin bei milder Hitze etwa 10 Min. goldgelb dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Majoran herzhaft würzen. Crème fraîche und Eier miteinander verrühren, abgedeckt kaltstellen. Den Backofen auf 200° vorheizen.

Ein Backblech mit Öl ausstreichen oder mit Backpapier belegen. Den Teig durchkneten und auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche ausrollen. Auf das Blech heben, bis an den Rand ziehen, dabei den Rand etwas hochdrücken. Die Zwiebeln auf dem Teig verteilen.

Die Eier-Mischung darüber geben und mit den gerösteten Kürbiskernen bestreuen. Im Backofen auf mittlerer Schiene etwa 30 Min. backen.

Tipp: Wer es etwas herzhafter möchte, verteilt vor dem Backen noch 200 g kleingeschnittenen (veganen) Bacon auf dem Kuchen.