

Rezept

Glutenfreier Zwiebelkuchen

Ein Rezept von Glutenfreier Zwiebelkuchen, am 14.12.2025

Zutaten

2	Eier	80 g	Rapsöl
200 g	fein gemahlener glutenfreier Reis	100 g	fein gemahlener Amaranth
	Jodsalz	500 g	Zwiebeln
2 EL	Rapsöl	150 g	gewürfelter roher Schinken
150 g	Gouda	3	Eier
200 g	Crème fraîche		Jodsalz
1 gestrichener EL	gemahlener Kümmel		

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Springform von 26 cm Ø (12 Stücke) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 320 kcal

Zubereitung

1. Für den Teig eine Schüssel auf die Waage stellen, die Eier hineinschlagen und mit Wasser auf 180 g auffüllen. Öl, Mehle und 1 1/2 TL Salz hinzufügen, mit dem Kochlöffel zu einer Teigkugel verkneten und diese in Alufolie gewickelt im Kühlschrank ca. 1 Std. ruhen lassen.
2. Inzwischen die Zwiebeln für den Belag schälen, halbieren und in feine Ringe schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Schinken darin anbraten. Nach 1 Min. die Zwiebeln hinzufügen und bei schwacher Hitze in ca. 5 Min. glasig dünsten. Die Pfanne vom Herd nehmen.
3. Käse in eine Schüssel reiben. Eier und Crème fraîche dazugeben, alles verrühren. Die Masse mit Salz und dem gemahlenen Kümmel würzen.
4. Den Backofen auf 200° vorheizen. Den Boden der Springform mit Backpapier belegen und dieses zwischen Rand und Boden festspannen. Den Boden der Form mit dem Teig auskleiden, dabei einen kleinen Rand formen. Zwiebeln gründlich unter die Käse-Eier-Masse rühren und die Füllung auf dem Teig verteilen. Den Zwiebelkuchen im heißen Ofen (Mitte) ca. 30 Min. backen.