

## Rezept

# Pissaladière - Provenzalischer Zwiebelkuchen

Ein Rezept von Pissaladière - Provenzalischer Zwiebelkuchen, am 15.12.2025

## Zutaten

<b>300 g</b>	Weizenmehl (Type 550)	<b>10 g</b>	Hefe (ca. 1/4 Würfel; am besten Bio-Hefe)
<b>1/2 TL</b>	Zucker		Meersalz
<b>3 EL</b>	Olivenöl	<b>1 kg</b>	Zwiebeln
<b>3 EL</b>	Olivenöl	<b>je 6-8 Zweige</b>	Bohnenkraut und Thymian
	Meersalz		Pfeffer
<b>50 g</b>	Sardellen (in Öl eingelegt)	<b>75 g</b>	kleine schwarze Oliven mit Stein
	Mehl zum Arbeiten		Öl für das Blech

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 1 BACKBLECH | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 170 kcal

## Zubereitung

1. Für den Hefeteig das Mehl in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Mulde drücken und die Hefe hineinbröckeln. Den Zucker darüberstreuen. Die Hefe mit knapp 200 ml lauwarmem Wasser und etwas Mehl vom Rand zu einem Vorteig verrühren. Mit einem Küchentuch bedeckt an einem warmen Platz 15 Min. gehen lassen.
2. Inzwischen für den Belag die Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Spalten schneiden. Das Olivenöl in einer weiten Pfanne erhitzen. Die Zwiebelstreifen darin bei kleiner Hitze in 15-20 Min. goldgelb andünsten, dabei zwischendurch ab und zu umrühren. Die Kräuter waschen, trocken schütteln, die Blättchen von der Hälfte der Zweige abstreifen und unter die Zwiebeln rühren. Zwiebelstreifen mit Meersalz und Pfeffer würzen und beiseitestellen.
3. Zum gegangenen Vorteig 1 TL Meersalz und das Öl geben. Alles mit den Knethaken des Handrührgeräts oder in der Küchenmaschine zu einem glatten Teig verkneten. Danach den Teig mit den Händen auf der Arbeitsfläche weitere 5 Min. zu einem elastischen Teig verkneten. Den Teig in die Schüssel zurücklegen, die Schüssel mit einem Küchentuch bedecken und den Teig 1 Std. an einem warmen Platz gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.
4. Dann den Backofen auf 220° vorheizen. Ein Backblech einfetten. Den Hefeteig mit den Händen noch einmal auf wenig Mehl durchkneten, dann 5 Min. ruhen lassen. Den Teig in Backblechgröße ausrollen und auf das Backblech legen. Die beiseitegestellten Zwiebeln und die übrigen Kräutерzweige darauf verteilen. Die Sardellen abtropfen lassen und mit den Oliven auf den Zwiebeln verteilen. Die Pissaladière im Ofen (Mitte) in ca. 25 Min. knusprig backen. Aus dem Ofen nehmen und heiß servieren.