

## Rezept

# Schwäbischer Dinkel-Zwiebelkuchen

Ein Rezept von Schwäbischer Dinkel-Zwiebelkuchen, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>200 g</b> Mehl	<b>200 g</b> Dinkelvollkornmehl
½ Würfel Hefe (ca. 20 g)	<b>1 Prise</b> Zucker
¼ l lauwarme Milch	<b>2 EL</b> weiche Butter
Salz	<b>1 kg</b> Zwiebeln
<b>200 g</b> durchwachsener Speck	<b>3</b> Eier
<b>3 EL</b> Mehl	<b>250 g</b> saure Sahne
<b>1 TL</b> getrockneter Majoran	frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
Butter für das Backblech	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 1 Backblech (20 Stücke) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: mehr als 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 195 kcal

## Zubereitung

1. Beide Mehlsorten mischen. Mit Hefe, Zucker, Milch, Butter und 1 TL Salz, einen Teig zubereiten. Teig zugedeckt 30 Min. gehen lassen.
2. Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. Speck klein würfeln und in einer großen Pfanne auslassen. Zwiebelringe zugeben und glasig werden lassen, dann etwas abkühlen lassen. Eier mit Mehl und saurer Sahne verrühren, mit Majoran, etwas Salz und Pfeffer würzen. Die Eier-Sahne-Mischung unter die Speck-Zwiebel-Masse rühren. Die Masse abkühlen lassen.
3. Ein Backblech einfetten. Den Teig nochmals kneten, in der Größe des Blechs ausrollen und auf das Blech legen, dabei einen Rand formen. Mit Speck-Zwiebel-Masse bestreichen. Den Ofen auf 200° vorheizen. Den Kuchen zugedeckt 10 Min. gehen lassen. Den Kuchen im Backofen (Mitte, Umluft 180°) 35-40 Min. backen.