

Rezept

# Schwäbischer Zwiebelkuchen

Ein Rezept von Schwäbischer Zwiebelkuchen, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>1</b> Grundrezept Hefeteig (siehe Rezept-Tipp)	<b>1 kg</b> Zwiebeln
<b>2 EL</b> Öl	<b>125 g</b> saure Sahne
<b>3</b> Eier	<b>2 EL</b> helles glutenfreies Mehl (z.B. Hammermühle hell)
Salz	Pfeffer
<b>50 g</b> Speckwürfel	Kümmel
Fett fürs Blech	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 1 BACKBLECH (20 STÜCK) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 150 kcal

## Zubereitung

1. Den Hefeteig nach Rezept (siehe Rezept-Tipp unten) zubereiten. Das Blech fetten. Den Teig ausrollen, aufs Blech legen und einen ca. 2 cm hohen Rand formen. Den Teig auf dem Blech ca. 20 Min. im warmen Backofen gehen lassen.
2. Inzwischen die Zwiebeln schälen und grob würfeln. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Die Zwiebelmasse etwas abkühlen lassen. Mit der sauren Sahne, den Eiern und dem Mehl verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Blech aus dem Ofen nehmen.
3. Den Backofen vorheizen. Die Zwiebelmasse auf den Teig geben. Die Speckwürfel darüber verteilen und nach Belieben etwas Kümmel darüber streuen. Den Zwiebelkuchen bei 220° (Mitte, Umluft 200°) in 30-40 Min. goldgelb backen. Den Kuchen in rechteckige Stücke schneiden und heiß servieren.