

Rezept

# Schweizer Zwiebelwähen

Ein Rezept von Schweizer Zwiebelwähen, am 09.06.2026

## Zutaten

¼ Würfel Hefe (10 g)	<b>1 Prise</b> Zucker
<b>220 g</b> Mehl	Salz
<b>80 g</b> Schweineschmalz	<b>500 g</b> Zwiebeln
<b>100 g</b> durchwachsener Speck	<b>1 EL</b> Öl
<b>200 g</b> Sahne	<b>100 ml</b> Milch
<b>2</b> Eier	Pfeffer

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 6 Förmchen von 12 cm Ø | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min  
**Pro Portion** Ca. 530 kcal

## Zubereitung

1. Die Hefe mit dem Zucker und 4 EL lauwarmem Wasser verrühren und zugedeckt 15 Min. gehen lassen. Das Mehl mit ½ TL Salz und dem Schmalz zerbröseln und den Vorteig unterkneten. Zugedeckt ruhen lassen.
2. Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Speck klein würfeln und in einer großen Pfanne im Öl knusprig braten. Zwiebelringe zufügen und bei mittlerer Hitze glasig braten. Die Mischung abkühlen lassen. Sahne mit Milch und Eiern verquirlen, salzen und pfeffern.
3. Ofen auf 200° vorheizen. Den Teig dünn ausrollen, Förmchen damit auskleiden und einen Rand hochziehen. Zwiebelmasse einfüllen, mit Eier-Sahne-Guss überziehen. Die Wähen im Ofen (unten, Umluft 180°) 30 Min. backen.