

Zwiebelkuchen

Zutaten für 6 Personen

Zubereitungszeit 90 Minuten

Schwierigkeit einfach

Zutaten

Für den Teig

- 500 g Weizen- bzw.
Dinkel-Vollkornmehl
- 3 EL Kokosöl
- 250 ml frische Milch
- 1 Würfel Hefe
- 1 TL Zucker
- 1 TL Meersalz

Für den Belag

- 5 EL Kokosöl
- 1 TL Kräuter Knoblauch Würzöl
- 1 EL Mehl
- 2 Eier
- 3 EL frische Milch
- 125 ml Sahne
- 2 Eigelb
- 250 g geriebener Käse
- 5 große Zwiebeln



Zubereitung

Milch in einem Topf erwärmen (jedoch nicht zum Kochen bringen), Hefe, Zucker und Salz darin auflösen. Kokosöl zum Mehl geben und mit der Hefemischung zu einem glatten Teig kneten. Den Teig auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech ausrollen und für zirka 30 Minuten gehen lassen.

Für den Belag die Zwiebeln in dünne Ringe schneiden und in Kokosöl andünsten. Die Flüssigkeit der Zwiebeln mit Mehl binden. Eier mit Milch verrühren und mit dem Würzöl vermengen. Die Eier zu den Zwiebeln fügen und die Mischung auf den Teig geben. Bei 200 °C für 15 Minuten backen.

In der Zwischenzeit Sahne, Eigelbe und geriebenen Käse vermischen. Gleichmäßig auf dem vorgebackenen Kuchen verteilen und für 30 Minuten bei 180 °C fertig backen.