

So machst du klassischen Zwiebelkuchen selber

VORBEREITEN

40
Min.

ZUBEREITEN

40
Min.

NIVEAU



gibt es heute Zwiebelkuchen. Da nehm ich ein bisschen Heulerei gern in Kauf.

Du auch? Dann habe ich hier für dich das Grundrezept für Zwiebelkuchen und jede Menge Infos, wie du den Klassiker nach deinem Gusto abwandeln kannst.

Woher kommt der Zwiebelkuchen?



Schwäbischer Zwiebelkuchen

So eindeutig geklärt ist das leider nicht. Der herzhafteste Kuchen hat seine kulinarischen Wurzeln wohl in süddeutschen Weinregionen sowie im Elsass. Auf Zwiebelmärkten und zur Weinlese wurde er bereits Ende des 19. Jahrhunderts zusammen mit jungem Wein angeboten und ist auch heute noch beliebt.

Zwiebelkuchen und Federweißer, so wird der fruchtig-süße junge Wein genannt, sind ein absolutes Traumpaar. Denn mit einer deftigen, soliden Basis im Magen steigt süßer Jungwein nicht so schnell zu Kopf und schmeckt sowieso noch ein kleines bisschen besser.

Die **Federweißer-Saison** startet ungefähr **Anfang September** und zieht sich in manchen Jahren sogar **bis Ende November**. Zwiebelkuchen kannst du glücklicherweise aber immer genießen, wenn dir danach

Zutaten für 1 Zwiebelkuchen

Für den Hefeteig

500 g Mehl
300 ml Milch
1/2 Würfel Frischhefe
60 g Butter
Salz

Für die Füllung

600 g Zwiebel
200 g Räucherspeck
250 g saure Sahne
4 Eier
100 ml Schlagsahne
1 Teelöffel Butter
geriebene Muskatnuss
Salz, Pfeffer

Besonderes Zubehör

Springform (26 cm Durchmesser)

„Jetzt hör doch mal auf zu heulen!“ Kann ich nicht. Wie kleine Sturzbäche laufen mir die Tränen aus den Augen und hinterlassen verschmierten Mascara. Ein Fall für den Notarzt? Liebeskummer? Nein, ich stehe in der Küche und schneide Zwiebeln. Und das en masse, denn bei mir

So machst du klassischen Zwiebelkuchen selber

ist.

Zutaten-Check: Das brauchst du für deinen Zwiebelkuchen

Mal eckig auf einem tiefen Backblech oder als deftiger Kuchen aus der runden Springform – so ein frischgebackener Zwiebelkuchen erinnert auf den ersten Blick an Elsässer Flammkuchen oder Quiche Lorraine. Den entscheidenden Unterschied macht die Zwiebel. Die fehlt in einer traditionellen Quiche Lorraine nämlich komplett und landet beim Elsässer Flammkuchen roh auf den hauchdünnen Teigfladen. Und wie sieht's jetzt bei der zwiebeligen Leckerei aus?

Die Füllung

Die Füllung ist das Herzstück jedes Zwiebelkuchens und besteht – wenig überraschend – vor allem aus jeder Menge Zwiebeln. Ob in Scheiben, Halbmonden oder fein gehackt ist ganz deinem persönlichen Geschmack überlassen. Du kannst weiße Gemüsezwiebeln verwenden oder zur Abwechslung rote, süßliche Zwiebeln verarbeiten. Auch Frühlingszwiebeln on top passen gut zu dem deftigen Gericht und bringen Frische ein.

Entscheidend für den klassischen Zwiebelkuchen: Die Zwiebeln werden, bevor sie auf die restlichen Zutaten treffen, in einer Pfanne einige Minuten angeschwitzt. So verlieren sie ihre Schärfe und werden schön süß und weich.

Alles klar, Zwiebel als Hauptdarsteller, aber was ist mit dem Rest?

- **Räucherspeck:** Angebratene Speckwürfel geben der Füllung viel Geschmack und passen perfekt zur feinen Süße der Zwiebeln.
- **Eier:** Wie bei anderen herzhaften Kuchen spielen Eier in der Füllung eine entscheidende Rolle. Einmal gestockt, halten sie die Zwiebeln in Form und sorgen für die locker-luftige Konsistenz.
- **Saure Sahne:** Sauerrahm bzw. saure Sahne ist dank hohem Fettgehalt Geschmacksträger pur und steuert eine leichte Säure bei. Wenn du das nicht magst, kannst du sie problemlos durch einen Sahne-Milch-Mix

ersetzen.

- **Gewürze:** Neben Salz und Pfeffer schmecken auch geriebene Muskatnuss, frische Kräuter oder etwas Kümmel in der Füllung lecker. Apropos Salz – der Speck ist schon ziemlich kräftig im Geschmack. Daher würzt du am besten ganz zum Schluss mit Salz und Pfeffer nach.

Der Teig

Der Klassiker wird mit Hefeteig zubereitet. Aber wer es lieber knusprig mag oder nicht so viel Zeit hat, kann Zwiebel, Speck und Co. auch auf Alternativen betten.



Zwiebelkuchen vom Blech mit Quark-Öl-Teig

Mürbeteig: Buttrig, knusprig und deftig ist er, der Zwiebelkuchen mit mürbem Teigboden. 2 Teile kalte (!) Butter, 3 Teile Mehl und etwas Salz für den Geschmack – mehr Zutaten brauchst du nicht, um einen blättrigen Mürbeteig zu kneten.

Quark-Öl-Teig: Ganz unkompliziert geht es mit einem schnellen Teig aus Mehl, Backpulver, Magerquark und Pflanzenöl zu. Gelingsicher und ganz ohne Gehzeiten bereitet ein Quark-Öl-Teig selbst Backmuffeln reine Freude.

Blätterteig: Buttrig, blättrig und luftig ist er, der Blätterteigboden. Und mit gekauftem Blätterteig wohl der bequemste Weg zum Zwiebelkuchen. Oder du bleibst dem Selbermach-Prinzip treu und machst deinen Blätterteig einfach selbst.

Übrigens: Zwiebelkuchen gibts auch Low Carb. Wer auf Hefeteig und Co. gut verzichten kann, backt seinen

So machst du klassischen Zwiebelkuchen selber

Zwiebelkuchen einfach ohne Boden. Einfach alle Zutaten für die Füllung gründlich mixen, in die Springform füllen und backen.

Das Grundrezept für Zwiebelkuchen nach klassischer Art

Nach so viel Theorie ist es Zeit für handfeste Praxis.

- 1 -

Für den Teig Milch erwärmen, Hefe zerbröseln und in der lauwarmen Milch auflösen. Achte darauf, dass die Temperatur nicht über 40 °C steigt, damit die Hefe nicht abstirbt. Mehl und Salz vermischen. Butter hinzufügen. Hefe-Milch-Mix nach und nach angießen und mit restlichen Zutaten zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Teig abdecken und an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen.



- 2 -

Backofen auf 200 °C vorheizen. Backform einfetten und mit Mehl ausstäuben. Für die Füllung Speck würfeln. Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Halbmonde schneiden.



- 3 -

Butter in einer Pfanne erhitzen. Speck hinzugeben und ca. 3 Minuten anbraten. Zwiebeln hinzufügen und weitere 4-5 Minuten anschwitzen.



- 4 -

Hefeteig nach der Gehzeit kurz durchkneten und rund ausrollen. Backform mit Teig auslegen, dabei Teig rundherum am Rand gut festdrücken. Im heißen Ofen ca. 10 Minuten vorbacken.

So machst du klassischen Zwiebelkuchen selber



- 5 -

Eier mit saurer Sahne und Schlagsahne verquirlen. Speck und Zwiebeln untermengen. Mischung mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss abschmecken. Teig aus dem Ofen holen, Füllung auf Teigboden verteilen und im heißen Ofen weitere 30-40 Minuten backen.



- 6 -

Zwiebelkuchen aus dem Ofen holen und kurz abkühlen lassen. Petersilie hacken und über gebackenen Zwiebelkuchen streuen.



Tipps und Tricks für Zwiebelkuchenbäcker

Zwiebeln schälen, ohne zu weinen – geht das?

Hinter dem unschuldigen Namen **Allicin** verbirgt sich der Wirkstoff, der Hobbyköche wie mich zum Heulen bringt. Das ätherische Öl ist zwar sehr gesund, reizt aber auch die Schleimhäute, wenn es freigesetzt wird – zum Beispiel beim Zwiebelschneiden. Die Liste der Hausmittel ist lang: Taucherbrille aufziehen, Zwiebel unter kaltem Wasser abspülen oder ein Schluck Wasser beim Schneiden im Mund behalten, gehören zu den zahlreichen „Geheimtipps“.

Ich hab leider noch kein Mittel gefunden, das wirklich zuverlässig wirkt. Aber um die Tränen auf ein Minimum zu reduzieren, verwende ich immer ein extra scharfes Messer. Die Zellwände werden beim Schneiden mit einer stumpfen Klinge eher zerdrückt als durchtrennt und geben so besonders viel Allicin frei. Daher: Immer gutes Equipment bereit halten.

Lässt sich Zwiebelkuchen vorbereiten?

Frisch gebacken schmeckt er immer am besten, aber einige Arbeitsschritte kannst du problemlos auch einen Tag vorher erledigen. Bereite den Hefeteig vor und lass ihn abgedeckt einfach über Nacht im Kühlschrank gehen. Den Hefekulturen tut das keinen Schaden, sie arbeiten nur ein bisschen langsamer. Die Füllung solltest du immer frisch vorbereiten. Aufgeschnittene Zwiebeln entwickeln schnell einen leicht bitteren Geschmack. Auch Sahne, Eier und Co. sind leicht verderblich, also lieber frisch verquirlen und auf dem Hefeteig verteilen.

So machst du klassischen Zwiebelkuchen selber

Wie und wie lange kannst du Zwiebelkuchen aufbewahren?

Vom letzten Zwiebelkuchenfest sind Reste über? Dann ab damit in den **Kühlschrank**. **Am nächsten Tag** lässt sich daraus noch ein schneller Lunch – zum Beispiel mit frischem Feldsalat – **zubereiten**. Viel länger solltest du deinen Zwiebelkuchen allerdings nicht aufbewahren, da vor allem die enthaltenen Eier und Milchprodukte leicht verderblich sind. Kleine Ausnahme: Du frierst die Stücke ein. **Im Tiefkühlfach** bleibt der Zwiebelkuchen **über mehrere Monate haltbar**.

Wie viele Kalorien stecken im Zwiebelkuchen?

Es wird dich wenig überraschen, aber Zwiebelkuchen ist nicht gerade das, was man einen Schlankmacher nennt. Der klassische Zwiebelkuchen kommt mit **ca. 200 kcal pro 100 Gramm** auf die Teller – gar nicht sooo viel. Das „Problem“: Buttriger Hefe- oder Mürbeteig, lockere Ei-Sahne-Füllung und eventuell auch eine goldgelbe Käsedecke treiben den Fettgehalt nach oben, sorgen aber eben auch für ganz viel Geschmack.

Um deinen Zwiebelkuchen zu verschlanken, kannst du einen schnellen Quarkteig zubereiten und die Füllung ohne Sahne anrühren. Oder Kalorien Kalorien sein lassen und dir was gönnen.

Zwiebelkuchen-Rezepte zum Nachbacken