

Zwiebelkuchen mit Pilzen (mit oder ohne Speck)



ZUTATEN:

- 1/8 l lauwarme Milch
- 8 EL Teutoburger Raps-Kernöl
- 250 g Mehl (Type 550)
- Salz
- 20 g Hefe
- 750 g Zwiebeln
- 250 g Pilze nach Wahl
- 3 große Eier (oder 4 kleine)
- 1 Becher Schmand
- Kreuzkümmel
- Muskatnuss, gerieben
- Pfeffer
- Meersalz
- Öl für die Form
- 150 g durchwachsener Speck
- (kann, muss aber nicht)

Aus Milch, 6 EL Raps-Kernöl, Mehl, Salz und Hefe einen geschmeidigen Teig bereiten. Zugedeckt 20 Minuten gehen lassen. Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden, in 2 EL Raps-Kernöl glasig dünsten, etwas abkühlen lassen. Pilze in Streifen schneiden (kleine Pilze ganz verwenden) und in etwas Raps-Kernöl kurz und scharf anbraten, mit Kreuzkümmel kräftig würzen. Ebenfalls etwas abkühlen lassen. Nun Eier und Schmand mit den Zwiebeln und Pilzen mischen, kräftig abschmecken mit Kreuzkümmel, Muskatnuss, Salz und Pfeffer (Eier-Sahne-Masse nimmt viel Würze auf). Den Hefeteig noch einmal kurz durchkneten, eine gefettete Springform (26 cm) damit auslegen und einen hohen Rand hochziehen. Die Zwiebel-Pilz-Eier-Sahne-Masse einfüllen. Den durchwachsenen Speck in kleine Würfel schneiden und drüberstreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200° C (Gas Stufe 3) ca. eine Stunde backen, bis der Zwiebelkuchen appetitlich braun ist. Warm servieren.

Pro Person (ohne Speck):

676 Kcal (2828 KJ), 18,7 g Eiweiß, 41,7 g Fett, 56,3 g Kohlehydrate



Pro Person (mit Speck):
796 Kcal (3331 KJ), 24,6 g Eiweiß, 52,5 g Fett, 56,3 g Kohlehydrate

GENIESSERTIPP: Vor dem Servieren etwas fein-nussiges Teutoburger Raps-Kernöl über den Zwiebel-Pilz-Kuchen träufeln. Das unterstützt nicht nur den Geschmack der Pilze, sondern verleiht dem Zwiebelkuchen auch einen goldgelben Glanz.