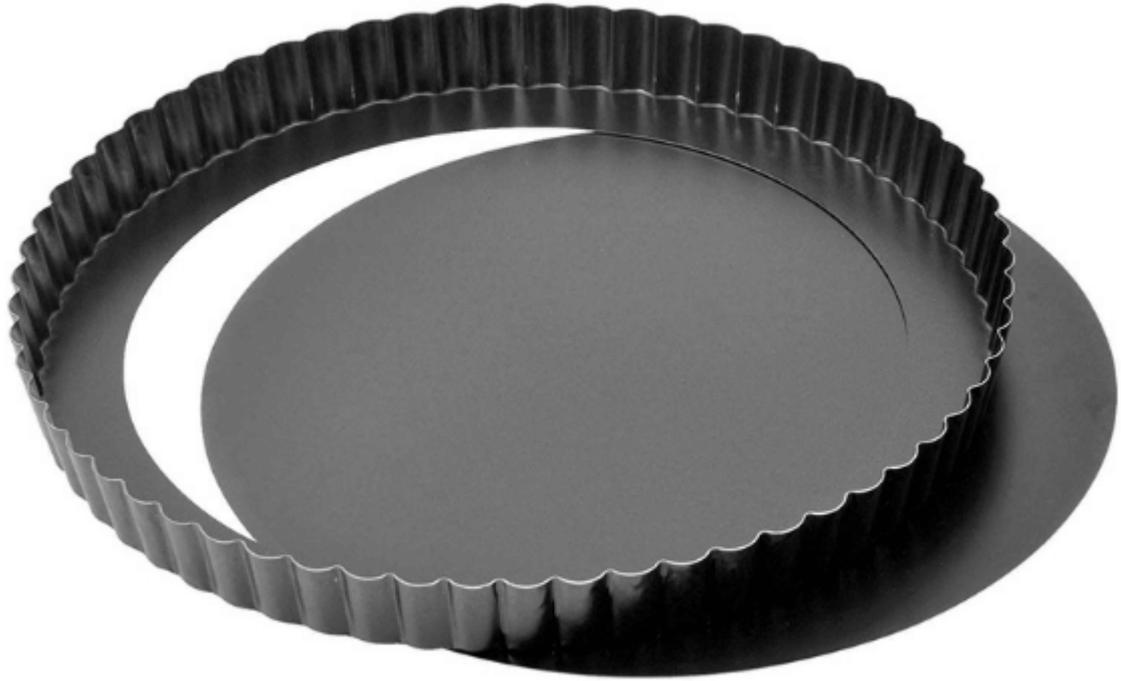


Zwiebelkuchen

Herzhafter Zwiebelkuchen mit Schinkenwürfeln

Zwiebelkuchen hatten wir schon eine Ewigkeit nicht mehr und deswegen wurde es jetzt mal wieder Zeit dafür. Zwiebelkuchen kann man ja mit einem Boden aus Hefeteig, oder auch salzigem Mürbeteig machen. Weil ich aber noch einen Quiche Teig da hatte, haben ich einfach diesen genommen. Das hat super funktioniert und war total praktisch, da ich mir so das Zubereiten des Teiges sparen konnte. Neulich wurde ich gefragt, ob das auch mit fertigem Pizzateig funktioniert. Ausprobiert habe ich das noch nicht, sollte aber eigentlich auch kein Problem sein, denn Pizzateig ist ja oftmals ein Hefeteig, weshalb ich darin kein Problem sehe. Sollte ich vielleicht einfach mal testen.

Natürlich könnt ihr für euren Zwiebelkuchen auch einen frischen Teig zubereiten. Die Creme fraiche lässt sich auch gut durch Schmand, Saure Sahne oder Sahne ersetzen. Auch eine kalorienarme Variante wie Creme fine kann man hier gut verwenden. Anstelle der Schinkenwürfel kann man auch gewürfelten Bacon oder durchwachsenen Speck verwenden. Ansonsten kann man dieses Rezept auch schön abwandeln. Die Zwiebeln könnt ihr z.B. einfach durch Lauch ersetzen. So habt ihr ganz einfach einen leckeren Lauchkuchen. Anstelle einer Springform, könnt ihr auch eine richtige Quicheform benutzen.



Kaiser Classic Quicheform, 28 cm



Mäser Quicheform, 27 cm, Keramik



Kaiser Inspiration Quicheform 28 cm



Keramik Quicheform Misty Cliff 24 cm

Einfacher Zwiebelkuchen mit fertigem Quiche Teig, Schinken und Creme fraiche

Zuerst könnt ihr den Backofen auf 180°C Umluft oder 200°C Ober- & Unterhitze vorheizen. Dann die Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. Zusammen mit den Schinkenwürfeln in etwas heißem Öl glasig anbraten. Die Butter dazu geben und weiterbraten, bis die Zwiebeln anfangen ganz leicht zu bräunen. Vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. Währenddessen eine Springform (26 cm) einfetten und den fertigen Quiche Teig hineingeben. Darauf achten, dass der Rand rundherum etwa gleich hoch ist.□

Die Eier zusammen mit der Creme fraiche, etwas Salz und Pfeffer verrühren. Zu den Zwiebeln geben und alles gut miteinander verrühren. Die Zwiebelmasse auf den Quiche Teig geben und gleichmäßig verteilen. Den Zwiebelkuchen im vorgeheizten Backofen für etwa 35-45 Minuten backen. Sollte euch der Rand vom Zwiebelkuchen zu dunkel werden, könnt ihr den Kuchen zwischendurch einfach mit etwas Alufolie abdecken.□

□

Weitere Rezept-Ideen für Kuchen zum Ausprobieren &

Nachmachen



Schoko-Haselnuss-Cake Bowl



Bienenstich Cake Bowl



Protein Cheesecake aus dem Backofen



Protein Zebra Cheesecake Bowl

KALORIENARME REZEPTE

150 leckere Ideen unter 500 Kalorien für Fast Food, Snacks & Zwischenmahlzeiten



[mehr Infos zum Buch](#)

DAS KÖNNTE DICH AUCH INTERESSIEREN
