



<b>14.06.2013 - Zwiebelkuchen</b>
-----------------------------------

für 4 Personen:

Teig:

150g Dinkelmehl

1/2 Päck. Trockenhefe

1 Pr. Salz

2g Natreen Streusüße oder 1 Tl. Zucker

50g Margarine

die Zutaten zu einem glatten Teig verarbeiten und ca. 30 min an einem warmen Ort ruhen lassen.

Belag:

650g Zwiebeln

200g Schinken

2 Eier

1/2 Bd. Petersilie

100g saure Sahne

100g Joghurt 1,5%

50g geriebenen Pamesan

1 Tl. Rapsöl

Salz, Pfeffer, Muskat, Paprika

Zwiebeln schälen und in Ringe hobeln. Schinken kleinschneiden, Petersilie hacken. In einer hohen Pfanne das Öl erhitzen, erst die Zwiebeln und den Schinken anbraten. ca. 3-4 min garen bis die Zwiebeln weich sind. Petersilie dazugeben. Saure Sahne in die Pfanne geben, vermischen. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und Muskat würzen. In eine Schüssel geben und abkühlen lassen. In eine Springform Backpapier geben und ca. 2/3 des Teiges auf dem Boden verteilen. Mit dem restlichen Teig den Rand etwas hochziehen.

Dem abgekühltem Belag nun den Parmesan, Joghurt und die Eier zugeben und vermischen. Nochmals gut abschmecken. Die Mischung in die Springform geben und bei 200 C ( Umluft 180C) ca. 30 min backen.

Ein Rezept aus der Homepage [www.abnehmen-mit-freunden.de](http://www.abnehmen-mit-freunden.de)



Bei uns gibts das als Hauptgericht. Dazu ein gemischter Salat.  
Guten Appetit

[Share](#) |