



Zwiebelkuchen

Zutaten

- 350 g Weizenmehl
- 3 TL Backpulver
- 0,5 TL Salz
- 250 g Quark, Magerstufe
- 100 ml THOMY Reines Rapsöl
- 80 ml Milch
- 300 g rote Zwiebel
- 130 g Zwiebel(n)
- 300 g Schmand
- 50 g MAGGI Gemüse Bouillon
- 150 g Speckwürfel
- 3 Stück Ei(er)
- 5 Stängel Petersilie

Zubereitung

1. Backofen auf 220°C Ober-/Unterhitze (200°C Umluft) vorheizen.
2. Mehl mit Salz und Backpulver in einer Schüssel vermischen. Quark, Milch und Öl zu Mehl-Mischung zugeben, verrühren und zu einem glatten Teig verkneten. Teig ausrollen und in ein ca. 35x25 cm großes Backblech legen.
3. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden.
4. In einer Schüssel Schmand mit der MAGGI Gemüse Bouillon verrühren. Eier dazugeben und unterschlagen. Speckwürfel zugeben und unterrühren.
5. Zwiebel auf den Teig verteilen und mit Eier-Schmand Masse übergießen. Im Backofen ca. 35 Min. aufbacken.
6. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Etwas abkühlen lassen und mit Petersilie garnieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	38 g
Energie	471 kcal
Fett	28 g
Protein	17 g

🕒 50 Minuten

⊕ 8 Portionen