

Zwiebelkuchen

Herzhaft. Würzig. Cremig. Zwiebelkuchen ist ein herzhafter Kuchen aus Mürbeteig, Zwiebeln sowie einer gestockten Masse aus Schmand und Eiern. Die Quiche lässt sich hervorragend kalt servieren und eignet sich damit sowohl für Vorspeisen als auch für Buffets, Picknicks und Snack zwischendurch. Das Geheimnis des perfekten Zwiebelkuchens: Durch das Blindbacken bleibt der Mürbeteig besonders knusprig und weicht nicht durch.



Zwiebelkuchen | Foto: Linda Katharina Klein

Zutaten (2 Tartes | 8 Portionen): 125 Gramm (veganen) Butter | 250 Gramm Mehl | 6 Esslöffel (pflanzliche) Milch | 0,5 Teelöffel Salz | Getrocknete Hülsenfrüchte (z. B. Kichererbsen zum Blindbacken) | 1,2 Kilo Zwiebeln | 75 Gramm Butter | 500 Gramm Schmand | 5 Eier | 3-4 Esslöffel Salz | 2 Teelöffel Pfeffer | 5 Esslöffel Stärke



Zwiebelkuchen | Foto: Linda Katharina Klein

Zubereitung (110 Minuten): 1. Salz mit der kalten Butter, Mehl, und der Milch vermengen und circa 10 Minuten kneten, bis ein samtiger Teig entsteht. 2. Teig 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. 3. Währenddessen die Zwiebeln schälen und in feine Halbringe schneiden. 4. Zwiebeln in Butter glasig braten. 5. Schmand mit Eiern, Stärke, Salz und Pfeffer verquirlen. 6. Den Ofen auf 200°C Umluft vorheizen. 7. Den Mürbeteig ausrollen. 8. Die (geölten) Backformen mit dem Teig auslegen. 9. Den Teig vorsichtig an den Rand andrücken und überschüssigen Teig entfernen. 10. Boden mehrmals mit einer Gabel einstechen. 11. Formen bis zum Rand mit Hülsenfrüchten (z. B. Kichererbsen) zum Blindbacken füllen Mürbeteigboden circa 12-15 Minuten backen. 12. Zwiebeln auf den Teigboden geben. 13. Mit Eimasse aufgießen. 15. Tarte 45 Minuten backen. 16. Vor dem Servieren kurz auskühlen lassen.

Probier auch meine [Zwiebeltarte mit Rotwein-Schalotten](#) und meine [herzhaften Zwiebel-Plätzchen](#)! Jetzt noch weiteres herzhaftes [Gebäck alla Pizza, Quiche & Co.](#) entdecken!

Nährwerte/Portion: 666 Kalorien | 45,7 Gramm Fett | 45,9 Gramm Kohlenhydrate | 14,1 Gramm Eiweiß