

# Tanjas Zwiebelkuchen nach fränkischer Art

Der Beitrag enthält Werbung für Tanjas glutenfrei.

Würzig, aromatisch und saftig zugleich – der Zwiebelkuchen nach fränkischer Art überzeugt auf ganzer Linie und schmeckt unwiderstehlich köstlich! Egal ob lauwarm oder kalt, der Zwiebelkuchen ist immer ein Genuss! Passend als Hauptspeise mit Blattsalat, als Abendbrot, zum Mitnehmen und für laue Sommerabende zu glf Bier und Wein!

**Glutenfrei, weizenfrei, maisfrei, sojafrei, laktosefrei. Milchfrei und hefefrei siehe Tipps am Rezeptende.**



Für 1 Backblech, Größe ca. 30 x 40cm

## Für den Teig:

400g Backmischung „Mein liebstes Brot – RUSTIKAL“ von Tanjas glutenfrei

1,5 TL (6 g) Salz

1 Prise Zucker

$\frac{1}{2}$  Würfel (21 g) Frischhefe ODER 1 P. (7 g) Trockenhefe

335g lauwarmes Wasser (28 – 30 Grad)

1 EL (2,5 g) glutenfreier Essig

Etwas Butter (ggf. laktosefrei) für das Backblech

glutenfreies Mehl zum Ausrollen

## Für den Belag:

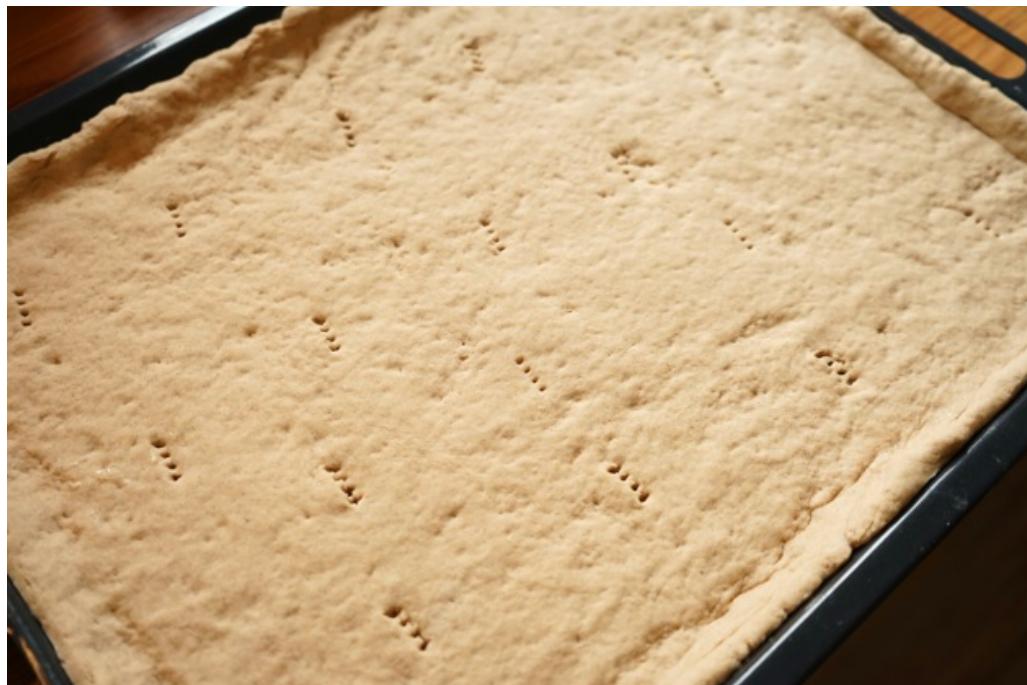
1 kg Zwiebeln  
100g Schinken, geräuchert  
200g Schmand oder saure Sahne  
200g Quark 40% Fett (ggf. laktosefrei)  
3 Eier  
Salz, Pfeffer, Muskat, Kümmel

1. Den Teig herstellen. Backmischung, Salz und Zucker in eine Rührschüssel geben. Die Hefe im lauwarmen Wasser auflösen und mit Essig zum Mehlgemisch geben. Alles etwa 4 Minuten zu einem glatten Teig kneten.
2. Das Backblech mit Butter fetten. Eine Arbeitsfläche gut bemehlen, den Teig darauf geben und zu einem Rechteck ausrollen. Das Backblech damit auslegen und einen kleinen Rand hochziehen. Abgedeckt mit einem Geschirrtuch, 20 Minuten an einem lauwarmen Ort aufgehen lassen. Tipps zur optimalen Aufgehunggebung sind [HIER](#) ersichtlich.
3. Unterdessen die Zwiebeln schälen und in feine Ringe oder Würfel schneiden. Den Schinken in einer Pfanne anbraten, anschließend aus der Pfanne nehmen und die Zwiebeln andünsten, Speck untermengen.
4. Saure Sahne, Quark, Eier, Salz, Pfeffer, Muskat und Kümmel verquirlen. Den aufgegangenen Teig mehrmals mit einer Gabel einstechen, dann die Zwiebel-Speck-Masse auf dem Teig verteilen. Die Eiermasse vorsichtig auf die Zwiebelmasse geben und gleichmäßig verstreichen.
5. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Ober- und Unterhitze, auf mittlerer Schiene) 35 – 40 Minuten backen.
6. Den fertigen Zwiebelkuchen aus dem Ofen nehmen, nicht zu kurz abkühlen lassen und genießen! **Anmerkung: Wird der Zwiebelkuchen zu warm/heiß angeschnitten, so erscheint der Teig als nicht durchgebacken und speckig!**

**Milchfrei – Tipp:** Der Teig ist milchfrei. Für das Backblech vegane Margarine anstatt Butter verwenden. Für den Belag Schmand durch einen Schmandersatz auf Sojabasis austauschen. Quark durch 160g Quakersatz auf Sojabasis ersetzen.

**Hefefrei – Tipp:** Für den Teig Hefe und Zucker weglassen. Ein Päckchen Backpulver zum Mehl mischen und nach Rezept verfahren. Das Wasser muss hierbei nicht lauwarm sein.

**Bild 1: Der aufgegangene Teig**



**Bild 2: Den fertigen Zwiebelkuchen fast vollständig auskühlen lassen**



**Weitere Bilder: Fertiger Zwiebelkuchen**



*rezepte-glutenfrei.de*

