

Zwiebelkuchen

Zwiebelkuchen ist ein Klassiker im Herbst. Aber natürlich schmeckt er das ganze Jahr, denn die Zutaten sind immer verfügbar und wirklich günstig.

Zutaten für 1 Ofenblech

Teig:

- 500 g Mehl
- 300 ml Wasser
- 20 g frische Hefe
- 2 EL Rapsöl
- 1 TL Zucker
- ½ TL Salz

Zwiebelmasse:

- 800 g rote Zwiebeln
- 400 g Crème fraîche
- 200 g Speck (alternativ: Schinken)
- 4 Eier (Größe M)
- 1 EL Kümmel (ganz)
- 1 Prise Muskatnuss
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- Schnittlauch

Zubereitung:

- Zunächst den Teig zubereiten, denn dieser muss etwa eine Stunde gehen.
- Das Mehl in eine Schüssel geben und eine Mulde hineindrücken. Die Hefe hineinbröseln, den Zucker wie angegeben dazugeben und mit etwas lauwarmem Wasser zu einem Vorteig verrühren. Abgedeckt für 15 Minuten gehenlassen, bis sich Bläschen gebildet haben.
- Dann das restliche lauwarme Wasser, Rapsöl, Salz einrühren und alles zu einem geschmeidigen, glänzenden Teig kneten. Diesen abgedeckt für etwa eine Stunde an einem warmen Ort gehen lassen.
- Nun die Zwiebeln in dünne Scheiben und den Speck in Würfel schneiden. Beides bei mittlerer Hitze in etwas Öl anschwitzen und mit Kümmel, Salz und Pfeffer würzen.
- Die Eier mit Crème fraîche, Muskatnuss und Pfeffer verquirlen.
- Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.
- Sobald der Teig sein Volumen verdoppelt hat, vorsichtig auf einem Backblech mit Backpapier ausziehen und dabei einen kleinen Rand formen. Nun die Zwiebelmassen darauf verteilen, dann die Eiermasse darüber geben.



-
- Nun den Zwiebelkuchen bei 200 °C für 35 Minuten goldbraun backen.
 - Mit Schnittlauchröllchen garnieren und heiß oder warm servieren.
 - **Tipp:** Als begleitendes Getränk eignen sich gerade jetzt im Herbst besonders die neuen deutschen Weine.

Zwiebelsuppe

Björn Freitag interpretiert das französische Rezept neu – mit Bier statt Wein. Knoblauch und Majoran geben zusätzlich eine besondere Note.



Zutaten für 4 Personen:

- 10 weiße Zwiebeln
- 5 EL Pflanzenöl
- 1-2 TL Salz
- 2 EL Zucker
- 1 Prise weißer Pfeffer
- 2 TL Majoran
- $\frac{3}{4}$ l Wasser
- $\frac{1}{2}$ l Rinderfond
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Schuss Bier (Pils oder dunkles Kellerbier)
- 4 Toastscheiben
- 4 Edamer- oder Goudascheiben

Zubereitung:

- Die Zwiebeln halbieren und in Scheiben schneiden. Das Öl in eine Pfanne oder einen Bräter geben und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Darauf achten, dass die Zwiebeln nicht zu dunkel und damit bitter werden. Mit 2 EL Zucker karamellisieren und, je nach Geschmacksintensität des Fonds mit 1-2 EL Salz würzen. Anschließend mit weißem Pfeffer und 2 TL Majoran würzen. Alles verrühren und mit $\frac{3}{4}$ Liter Wasser und $\frac{1}{2}$ Liter Rinderfond ablöschen. Die Suppe etwa 20 Minuten köcheln lassen.
- Währenddessen die Toastscheibe entrinden und mit einer Scheibe Edamer, Emmentaler oder Gouda belegen. Kurz im Ofen goldgelb überbacken.
- Die 2 Knoblauchzehen in feine Scheiben schneiden und zusammen mit einem Schuss Bier in die Suppe geben. Nicht mehr aufkochen, nur kurz ziehen lassen, damit die gesunden Inhaltsstoffe des Knoblauchs erhalten bleiben.
- Die Zwiebelsuppe in Teller oder Suppentassen geben und den Käsetoast oben auf legen. Heiß servieren.