

## Zwiebelkuchen:

Auf dem Landmarkt kann man sich natürlich wohlschmeckenden Zwiebelkuchen kaufen und gemütlich mit dem einen oder anderem Gläschen Federweißen genießen. Einige möchten aber doch zu Hause ihr eigenes Blech backen und da haben wir diesmal die schnelle Variante ohne Hefeteig vorbereitet.

für 3-4 Personen (ein haushaltsübliches Blech):

### Teig:

500g Dinkelvollkornmehl 250g Quark

10 EL Öl

10 EL Milch

1 TL Salz

### Belag:

500g Zwiebel in Streifen geschnitten

500g Schmand

250g Quark

2 Eier

Salz

Pfeffer, Kümmel

(etwas Käse zum überbacken)



Für den Teig einfach alles ohne Mehl vermengen, Mehl zugeben und kurz durchkneten. Den Teig lassen wir ruhen, während wir die Zwiebeln schneiden und Masse für den Belag anrühren. Den Teig ausrollen und mit der Masse bestreichen, Zwiebeln aufstreuen und nach Wunsch etwas geriebenen Käse darübergeben. Backzeit bei 160°C Umluft etwa 20-25 Minuten.