

# Gemüse bringt's

Die Gemüsebox im Abonnement

## Zwiebelkuchen

### Teig

- 400 g Weizenvollkornmehl
- 1/2 Tl Koriander
- 1/4 l Wasser
- 20 g Hefe
- 50 g Butter
- 1 Tl Meersalz

### Belag

- 500 g Zwiebeln
- 30 g Butter
- 1 Tl Kräutersalz
- 300 g Sauerrahm
- 50 g Weizenvollkornmehl
- 1 Tl Kümmel
- 1 Tl Paprika

Mehl und gemahlene Koriander in eine Schüssel geben, Hefe in warmem Wasser auflösen und dazugeben. 15 Min. gehen lassen. Die zerlassene Butter und das Salz zum Vorteig geben und alles 5 Min. kneten. Weitere 30 Min. gehen lassen.

Die Zwiebeln in dünne Scheiben schneiden und in Butter glasig dünsten, mit Kräutersalz würzen. Den Sauerrahm mit Mehl, und den abgekühlten Zwiebeln vermengen. Den Teig in eine gefettete Springform legen und auswalken, am Rand ca 2 cm hochdrücken. mit den Gewürzen bestreuen und bei 200 ° ca 35 Min backen.

Guten Appetit wünscht Ihr **Gemüse bringt's** -Team

[www.gemuese-bringts.com](http://www.gemuese-bringts.com), Tel. 02525-2560 (Telefonzeiten Di. und Do. 9 - 12 Uhr)