

- [1.: Impressum.](#) |
- [2.: Datenschutzerklärung.](#) |
- [3.: Kontakt.](#)

[www.Heimat-schmeckt.de](http://www.Heimat-schmeckt.de) / [Rezepte](#) / [Gemüsegerichte](#)

## Zwiebelkuchen

### Zutaten und Zubereitung

400 g Mehl 1 Würfel Hefe 200 ml Milch 50 g Margarine oder Butter 1 TL Salz 1 kg Zwiebeln 200 g durchwachsenen Speck 2 EL Rapsöl Salz, Pfeffer, Kümmel 250 g saure Sahne 2 Eier 2 Eigelb

Aus Mehl, Hefe, Milch, Fett und Salz einen Hefeteig bereiten und diesen gehen lassen. Zwiebeln in Ringe schneiden, Speck auslassen, Zwiebeln hinzufügen und mit 40 g Fett gut andünsten. Zum Würzen Salz, Pfeffer und Kümmel hinzugeben. Den Teig ausrollen und auf ein gefettetes, tiefes Backblech geben. Die Zwiebelmasse darauf verteilen und noch mal gehen lassen. Saure Sahne, Eier und Eigelb verquirlen und darüber gießen. Im Backofen bei 200 Grad etwa 35 - 40 Minuten backen.

---

## Gefüllter Vollkorn-Gemüse-Pfannekuchen

**Eine Empfehlung der Gutsschänke Schaaf in Winnigen.**

### Zubereitung

0,5 Liter Milch mit 3 Eiern verrühren. Dann Vollkornmehl hinzugeben, bis der Teig eine dickflüssige Konsistenz hat. 10 Minuten ruhen lassen. Eine Prise Salz und etwas Muskat hinzugeben. Aus dieser Masse in der gebutterten Pfanne Pfannekuchen ausbacken und auf ein Gitter legen. Ca. 600 gr. Gemüse der Saison in etwas Butter andünsten und mit ein wenig Gemüsebrühe mit Deckel weich dünsten. Abschmecken und mit etwas Crème fraîche verfeinern. Frische gehackte glatte Petersilie hinzugeben und heiß auf den Pfannekuchen geben. Einmal zur Hälfte umklappen, mit Mozzarella Käse bestreuen und für ca. 10 Minuten bei 180 Grad in den Backofen schieben.

- 
- [Eine Seite zurück.](#) |
  - [1](#)

