



Zutaten

Für den Zwiebelkuchen:

800 g	Zwiebeln
150 g	Speckwürfel
4 EL	geschmacksneutrales Öl
100 g	Quark
50 ml	Milch
	Salz
3	Eier
150 g	Mehl
1 TL	Backpulver
200 g	Schmand
100 g	Emmentaler, gerieben
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
	Muskatnuss, frisch gerieben

Für den Spundekäs:

1	Knoblauchzehe
1	rote Zwiebel
100 g	Magerquark
100 g	Frischkäse
100 g	Crème fraîche
1 TL	Paprikapulver, edelsüß
1 TL	Paprikapulver, rosenscharf
	Salz
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
	Muskatnuss, frisch gerieben

Rezeptinfo

Zutaten für 12 Portionen

Zubereitungszeit: 20 Min. + 30 Min. Backzeit

pro Portion: 1212 kJ, 290 kcal, 15,1 g Kohlenhydrate, 12,8 g Eiweiß, 19,8 g Fett, 106 mg Cholesterin, 1,48 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad:  Kosten:  

Zubereitung

Rhein Hessisch für Anfänger: Zwiebelkuchen und Spundekäs sind die Basics der rhein Hessischen Küche und schmecken dabei richtig gut. Wir zeigen dir mit diesem Rezept, wie du die regionalen Klassiker richtig zubereitest. So geht's:

Step 1:

Zuerst kümmerst du dich um den Zwiebelkuchen. Dazu die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden.

Step 2:

Die Schinkenwürfel zusammen mit einem Esslöffel Öl in eine Pfanne geben und leicht knusprig anbraten. Dann die Zwiebeln hinzufügen und so lang bei mittlerer Hitze dünsten, bis sie schön weich sind.

Step 3:

Den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Step 4:

Nun machst du den Teig für den Zwiebelkuchen. Dazu den Quark und die Milch mit drei Esslöffeln Öl, einem Ei und einer großen Prise Salz gut verrühren, bis eine gleichmäßige Masse entstanden ist. Nun das Backpulver mit dem Mehl in einer separaten Schüssel mischen und in zwei Portionen unter die feuchte Masse kneten, bis ein glatter gleichmäßiger Teig entstanden ist.

Step 5:

Den Teig musst du nun leicht ausrollen und mit den Händen in eine mit Backpapier ausgelegte Springform drücken. Dabei einen 2 Zentimeter hohen Rand hochziehen.

Step 6:

Nun die Zwiebeln und die Schinkenwürfel gleichmäßig auf dem Teig verteilen.

Step 7:

Zum Schluss den Schmand, die restlichen Eier und den Käse in einer Schüssel verrühren und kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Masse über die Zwiebeln gießen und den Kuchen 30 Minuten lang goldbraun backen.

Step 8:

Für den Spundekäs musst du zuerst den Knoblauch und die Zwiebel schälen und ganz fein hacken. Dann den Quark, den Frischkäse und die Crème fraîche miteinander verrühren.

Step 9:

Nun gibst du die Zwiebeln und den Knoblauch, beide Paprikapulver, Salz, Pfeffer und Muskatnuss zur Creme.

Step 10:

Den Zwiebelkuchen in Stücke schneiden und noch lauwarm mit dem Spundekäs servieren.