



Vegetarischer Zwiebelkuchen

mit Thymian, Petersilie und Rucola



40-50min



2 Personen

Ein Klassiker, der im Herbst einfach dazugehört! Okay, das Schneiden und Schmoren der Zwiebeln dauert ein wenig, aber dann ist alles ganz fix im Ofen und du kannst schon mal über den weiteren Verlauf des Abends nachdenken. Zum Servieren reichst du noch einen würzigen Rucolasalat, mit dem du auch ganz nach Gusto den Zwiebelkuchen belegen kannst. Lass es dir schmecken!

Was du von uns bekommst

- 3 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen edelsüßes Paprikapulver
- 1 Stückchen Hartkäse ^{3,7}
- 15g frische Petersilie & Thymian
- 2 Eier ³
- 1 Becher Schlagsahne ⁷
- 1 Packung Pizzateig ¹
- 1 Packung Rucola

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und Backblech
- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- Küchenreibe
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1107kcal, Fett 59.8g, Kohlenhydrate 106.0g, Eiweiß 31.9g



1. Zwiebeln schneiden

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Zwiebeln** schälen und in feine Ringe schneiden.

Tipp: Am besten eignet sich dafür ein Gemüsehobel. Die **Zwiebelringe** in kaltes Wasser geben und die **einzelnen Schichten** voneinander trennen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln oder reiben.



2. Zwiebeln schmoren

Die **Zwiebeln** in einem Sieb leicht abtropfen lassen und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1 Prise Salz bei starker Hitze abgedeckt 1-2Min. anbraten. Dann die Hitze auf die niedrigste Stufe reduzieren und die **Zwiebeln** immer noch abgedeckt 6-8Min. dünsten, bis sie weich sind. Den **Knoblauch**, **1 Prise Paprikapulver** und Pfeffer hinzugeben und weitere 3-4Min. dünsten.



3. Eierguss anrühren

Den **Käse** fein reiben. Die **Thymianblätter** von den Stängeln streifen und fein schneiden. Die **Petersilienblätter** abzupfen und fein hacken. Die **Eier**, die **Sahne**, den **Käse**, die **Kräuter** sowie Salz und Pfeffer mit einer Gabel zu einem **Guss** verrühren und nach Belieben mit dem **Paprikapulver** würzen.



4. Teig ausrollen

Den **Teig** mit dem Papier nach unten auf einem Backblech ausrollen und an den Seiten 1,5-2cm einrollen, sodass ein schöner Rand entsteht.



5. Teig belegen

Die **Zwiebeln** mit dem **Eierguss** verrühren und gleichmäßig z. B. mit einer Gabel auf dem **Teig** verteilen.



6. Zwiebelkuchen backen

Den **Zwiebelkuchen** im Ofen 20-30Min. backen, bis der **Teig** in der Mitte durch und der **Zwiebelkuchen** an der Oberfläche goldbraun ist. Aus 1EL Olivenöl, 0,5-1EL Essig sowie Salz und Pfeffer ein **Dressing** anrühren und mit dem **Rucola** vermengen. Den **Zwiebelkuchen** mit dem **Rucolasalat** servieren.