



Zwiebelkuchen auf Quarkölteig

Zutaten

- » Backpapier
- » 500 g Zwiebeln
- » 1 Stange Lauch
- » Backpapier
- » 1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- » 200 g Rohschinkenwürfel
- » 500 g Speisequark (Magerstufe)
- » 1 Becher (200 g) Schmand
- » 3 Eier
- » Salz
- » Muskatnuss (frisch gerieben)
- » Pfeffer a.d. Mühle
- » 350 g Mehl
- » 3 TL Backpulver
- » 1 TL Salz
- » 2 Eier
- » 6 EL THOMY Reines Rapsöl

Zubereitung

1. Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze (170°C Umluft) vorheizen.
2. Zwiebeln schälen, vierteln und in dünne Scheiben schneiden oder durch eine Küchemaschine lassen. Lauch putzen, waschen, längs halbieren und in Scheiben schneiden.
Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
3. In einer Pfanne THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Rohschinkenwürfel darin kross anbraten. Zwiebeln und Lauch zufügen, glasig dünsten und kurz abkühlen lassen. Von Speisequark 300 g abnehmen, mit Schmand und Eier verrühren. Mit Salz, Muskatnuss und Pfeffer würzen und abschmecken.
4. Für den Quark-Öl-Teig: Mehl mit Backpulver und Salz mischen. Restlichen Speisequark (200g), Eier und THOMY Reines Rapsöl zugeben und zu einem glatten Teig verkneten. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche in der Größe des Backblechs ausrollen und darauf legen. Die Zwiebelmischung darauf verteilen und im Backofen ca. 40 Min. backen.

Kochtipps

Für eine vegetarische Variante können die Rohschinkenwürfel einfach weggelassen oder gegen anderen Gemüse ausgetauscht werden.

Ernährungsinfo pro Portion

Energie: **1839 kJ (441 kcal)**
Fett: **20 g**
Kohlenhydrate: **40 g**
Eiweiß: **24 g**

L 45 Minuten

+ 8 Portionen