

# Rezeptideen

mit

Albaöl Olive



## Zwiebelkuchen

### Zutaten

(für 6 Portionen = ein Backblech)

#### Hefeteig:

30 g Hefe

350 g Mehl

½ TL Salz

3 EL Albaöl Olive

3 Eigelb

ca. 180 ml lauwarmes Wasser

#### Belag:

3 EL Albaöl Olive

200 g magere Schinkenwürfel

1 kg Zwiebeln, gewürfelt oder  
in feine Ringe geschnitten

4 Eier

200 g saure Sahne

Salz, Pfeffer

Kümmel nach Geschmack

### Nährwertinformation

1 Portion enthält:

569 Kalorien

29 g Fett

24 g Eiweiß

54 g Kohlenhydrate (= 4,5 BE)

324 mg Cholesterin

### Zubereitung

Hefe zerbröseln und mit etwas lauwarmem Wasser glatt rühren. Mehl mit Salz auf einer Arbeitsplatte anhäufen und eine Mulde eindrücken. Die angerührte Hefe in die Mulde gießen und mit etwas Mehl bestäuben. An einem warmen Ort 20 Minuten stehen lassen.

Nach und nach lauwarmes Wasser und das Eigelb in die Mulde geben und dabei von innen nach außen das Mehl einarbeiten. Den Teig kneten, bis er glatt und geschmeidig ist. Eine Kugel formen, diese kreuzweise einschneiden, mit Mehl bestäuben, mit einem Tuch bedecken und an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich das Volumen des Teiges verdoppelt hat.

In der Zwischenzeit die Zwiebeln in Albaöl Olive hell und weich dünsten und die Schinkenwürfel dazugeben. Abkühlen lassen.

Teig nochmals kräftig durchkneten und dabei 3 Esslöffel Albaöl Olive einarbeiten. Den Teig nochmals 20 Minuten gehen lassen.

Teig ausrollen und auf ein mit Albaöl Olive eingefettetes Blech legen. Die Zwiebelmasse daraufgeben. Eier mit saurer Sahne verrühren, mit Salz, Pfeffer und eventuell Kümmel abschmecken und über den Zwiebeln verteilen.

Backen: ca. 30 bis 40 Minuten bei 190 °C Heißluft.

# Albaöl® Olive

Hitzestabile Rapsöl-Olivenöl-Zubereitung – perfekt nicht nur zum Braten

Weitere Informationen unter: [www.albaeel.de](http://www.albaeel.de)