



ZWIEBELKUCHEN AUF QUARKÖLTEIG

ZUTATEN

- ▶ 500 g Zwiebeln
- ▶ 200 g Lauch
- ▶ 1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- ▶ 200 g Schinkenwürfel
- ▶ 500 g Speisequark, Magerstufe
- ▶ 200 g Schmand
- ▶ 5 Ei(er)
- ▶ 350 g Mehl
- ▶ 15 g Backpulver
- ▶ 6 EL THOMY Reines Rapsöl
- ▶ etwas Salz
- ▶ etwas Muskatnuss, frisch gerieben
- ▶ etwas Pfeffer a.d. Mühle

ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze (170°C Umluft) vorheizen.
2. Zwiebeln schälen, vierteln und in dünne Scheiben schneiden oder durch eine Küchenmaschine lassen. Lauch putzen, waschen, längs halbieren und in Scheiben schneiden.
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 3 Eiern verrühren. Mit Salz, Muskatnuss und Pfeffer würzen und abschmecken.
4. Für den Quark-Öl-Teig: Mehl mit Backpulver und Salz mischen. Restlichen Speisequark (200g), 2 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.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate 40 g
Energie 441 kcal
Fett 20 g
Protein 24 g

🕒 65 Minuten

🍴 8 Portionen

