



Als eine herzhaft-schwäbische Spezialität, welche gerne in der Herbstzeit gegessen wird, stellen wir den Schwäbischen Zwiebelkuchen vor.

Die Zwiebel war schon sehr früh bekannt und gelangte über Babylonien zu den Griechen und Römern, welche sie im 1. Jahrhundert n. Chr. nach Germanien brachten. Die Zwiebel ist wie die Weinrebe eine der ältesten Kulturpflanzen der Menschheit. Was passt besser zusammen als Schwäbischer Zwiebelkuchen und Esslinger Wein?

### Schwäbischer Zwiebelkuchen

#### Die Zutaten

für den gesalzenen Hefeteig sind:  
300 g Mehl, Hefe, 125 ml Milch, 100 g Butter oder Schmalz, Salz  
Den Hefeteig 30 Minuten gehen lassen.

#### Belag:

1.000 g Zwiebeln würfeln, 60 g Butter oder Schmalz, 60 g geräucherter, in Würfel geschnittener Speck, 250 g Saurer Rahm, 50 g Mehl, 4 Eier, 1 Kaffeelöffel Kümmel, Salz nach Gutdünken.

#### Zubereitung:

Das gefettete runde Blech (30 cm) belegt man mit dem Hefeteig.

Zum Belag werden die in Würfelchen geschnittenen Zwiebeln mit Fett und Speck glasig gedünstet, vom Herd genommen, abgekühlt, erst mit dem Mehl, hierauf mit den Eiern, dann mit dem Rahm und zuletzt mit dem Gewürz gemischt. (Gibt man Salz zuerst hinein, ziehen die Zwiebeln Saft und der Kuchenteig wird „speckig“.)

Den Belag unbedingt versuchen!

Man verteilt den Belag auf dem Kuchenteig, bestreut ihn mit Butterflöckchen oder Speckwürfelchen und bäckt ihn bei 180 – 200 Grad in 60 Minuten knusprig braun.

Der Zwiebelkuchen wird gerne warm gegessen und dazu ein Glas Neuen Wein (Federweißer) oder trockene Weine der Sorten Riesling, Trollinger oder Lemberger getrunken.

Als Alternative zum Zwiebelkuchen kann auch ein **Gesalzener Rahmkuchen** gebacken werden.

**Teig:** 250 g Mehl, 120 g Butter (evtl. Schweineschmalz), 1 Esslöffel Öl, 1 Prise Salz, 1/10 l Milch (evtl. etwas Hefe dazu geben).

**Belag:** 3 Becher Saure Sahne / Schmand, 2 ganze Eier und 1 Eigelb, 1 Teelöffel Mehl, Salz, Schnittlauch, Kümmel.

Die Zutaten zu einem glatten Mürbteig kneten, 30 Minuten kaltstellen, dann eine gefettetes, rundes Blech (30 cm) mit dem Teig auslegen.

Auch die Zutaten des Belags glatt rühren und die Masse auf dem Teig verteilen, reichlich Schnittlauch und etwas Kümmel darüber streuen, Butterflöckchen aufsetzen.

Backzeit: ca. 30 Minuten bei 200 Grad.

Der Rahmkuchen sollte heiß serviert und gegessen werden.

**Quellen:** Kochen und Back nach Grundrezepten, Luise Haarer; Kulinarische Streifzüge durch Schwaben, sigloch edition; Sieghilde Rapp