

## Zwiebelkuchen

- 500 g Dinkel-Vollkornmehl
- 1 Tl. Kräutersalz
- 1 ½ Tüten Trockenhefe
- 300 ml. Wasser oder Sahne
- etwas Honig
- 50 g erwärmte Butter

### Belag:

- 750 g. Zwiebeln in Ringe schneiden
- 200 g geriebener Käse
- Pfeffer
- Kräutersalz
- Kümmel
- Knoblauch
- 1 ½ Becher Schmand
- 1 Becher Saure Sahne

Die Zwiebeln in Olivenöl evtl. in 2 – 3 Portionen andünsten. Sie dürfen keinen Saft ziehen. Gewürze, Käse, Schmand und Sahne verrühren und auf den Zwiebeln verteilen.

Mehl und Hefe vermischen. Alle anderen Zutaten dazugeben.

10 – 15 Min. an einem warmen Ort gehen lassen.

Auf Backpapier dünn ausrollen.

Zwiebelmasse darauf verteilen und bei 50° C im Backofen nochmals 15 Min. gehen lassen.

Backzeit: 40 – 50 Min. bei 200 – 225° C