

Badischer Zwiebelkuchen

Für 4 Personen

ZUTATEN: 375 g Weizenmehl (Type 550) · ½ Würfel Hefe · 1 TL Zucker · 125 ml lauwarme Milch · 80 g Butter · 2 Eier · 1 TL Salz · 1 kg Zwiebeln · 125 g Speckwürfel · 200 g Sauerrahm · 1 Prise Salz · Pfeffer · 1 TL Kümmel

ZUBEREITUNG: Mehl in eine Schüssel geben und in die Mitte eine Mulde drücken. Hefe und 1 TL Zucker in lauwarmer Milch auflösen, in die Mulde gießen und mit etwas Mehl bedecken. Den „Vorteig“ mit einem sauberen Küchentuch abdecken und 15 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

In der Zwischenzeit die Butter zerlassen und etwas abkühlen lassen.

Butter, 1 Ei und Salz mit dem Vorteig vermischen und gut durchkneten. Falls der Teig zu zäh sein sollte, noch etwas Milch hinzufügen. Den Hefeteig ca. 1 Stunde gehen lassen.

Während der Teig ruht, die Zwiebeln schälen und in feine Ringe hobeln. In einer Pfanne Speckwürfel in etwas Butter auslassen, Zwiebelringe hinzufügen und so lange dünsten, bis sie weich sind. In einer Schüssel 1 Ei, Sauerrahm, etwas Salz und Pfeffer gut verrühren. Mit der Zwiebel-Speckmasse vermengen und mit 1 TL Kümmel (wer mag) abrunden.

Den Teig ausrollen, auf ein gefettetes Blech legen und den Rand etwas hochziehen. Die Zwiebel-Speck-Masse gleichmäßig auf dem Teig verteilen und den Zwiebelkuchen bei 160 Grad (Umluft) auf der mittleren Schiene des Backofens backen.

Der Zwiebelkuchen schmeckt am besten warm, mit einem Glas neuem Wein.

Allgäuer Kässpätzle

Für 4 Personen

ZUTATEN: 500 g Mehl (Spätzlemehl oder Type 405) · 5 Eier · ¼ Liter Mineralwasser · Salz · 150 g Allgäuer Emmentaler · 100 g Allgäuer Bergkäse · 50 g Romadur · 3 große Zwiebeln · Butter · Petersilie · grober schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG: Mehl, Eier, Mineralwasser und Salz zu einem Teig verarbeiten. Traditionell wird der Spätzleteig von Hand geschlagen. Mit dem Rührgerät geht es aber schneller. Wenn der Teig langsam und zäh von einem Löffel fließt, hat er die richtige Konsistenz. Ansonsten mit Wasser oder Mehl nachhelfen. Sobald der Teig „Blasen schlägt“ ist er fertig und kann noch etwas ruhen.

Währenddessen Käse reiben, Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden oder hobeln. Die Zwie-

beln in reichlich Butter bei mittlerer Hitze anschwitzen, bis sie Farbe annehmen, leicht salzen.

Den Backofen auf 100 Grad vorwärmen und eine Auflaufform hinstellen. In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Den Spätzleteig portionsweise in den Spätzlehobel füllen und ins Wasser hobeln. Traditionell werden die Spätzle von Hand geschabt. Sobald die Spätzle an der Wasseroberfläche schwimmen, noch ca. 30 Sekunden ziehen lassen. Dann mit einem Schöpflöffel abschöpfen und in die vorgewärmte Auflaufform geben. Darauf eine Lage geriebenen Käse verteilen. Den Vorgang wiederholen, bis der Teig verbraucht ist.

Zum Schluss die gebräunten Zwiebeln auf die Kässpätzle geben und servieren.

Tipp: Als Beilage zu Kässpätzle passt ein grüner Salat besonders gut.



Fotos: Milchwirtschaftlicher Verein Baden-Württemberg e.V.