



# Zwiebelquiche

Zeit gesamt  
2h

Zubereitungszeit  
30min

Schwierigkeit  
Mittel



## Zutaten

für 4 Portionen

Weizenmehl, Type 405	200 g
Backpulver	1 TL
Salz	
Quark 40 % Fett i.Tr.	125 g
Öl	50 ml
Zwiebeln, gelb	500 g
Butter	2 EL
Crème fraîche	150 g
Eier	1 St.
Milch	300 ml
Speisestärke	2 EL
Katenschinken, gewürfelt	125 g
Pfeffer, schwarz	

## Zubereitung

 Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Schüssel, große Pfanne, Tarteform, Frischhaltefolie

1. In einer Schüssel Mehl, Backpulver, Salz, Quark und Öl zu einem glatten Teig verkneten. Teig mit Frischhaltefolie abdecken und kalt stellen.
2. Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Zwiebeln halbieren, schälen und in Streifen schneiden. In einer Pfanne Butter auf hoher Stufe erhitzen und Zwiebeln darin ca. 5 Min. glasig anbraten und abkühlen lassen.
3. In einer Schüssel Crème fraîche, Ei, Milch und Speisestärke verrühren. Zwiebeln und Schinken zugeben, mit der Masse vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Teig auf einer leicht bemehlten Fläche ca. 0,5 cm dünn ausrollen. Gefettete Quiche-, Spring- oder Kastenform mit dem Teig auslegen. Dabei einen ca. 4 cm hohen Rand stehen lassen.
5. Zwiebelmasse in der Form verteilen und im Ofen ca. 50 Min. goldbraun backen. Aus dem Ofen nehmen, portionieren und lauwarm oder kalt servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	615 kcal		
Kohlenhydrate	61 g	Ballaststoffe	4 g
Eiweiß	21 g	Fette	32 g