



DE-ÖKO-064  
EU-/Nicht-EU-  
Landwirtschaft



MITTEL

Bio-Rezept für

# Zwiebel-Apfel-Blechkuchen

Mehl in eine Schüssel geben. In der Mitte eine Mulde bilden, die lauwarml Milch hineingießen und die Hefe darin auflösen und mit dem Mehl verkneten.

Den Teig 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

Äpfel und Zwiebeln in dünne Scheiben schneiden (Äpfel mit Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht braun werden).

Sahne, Eier und kleingeschnittenen Käse mit Fleur de Sel, **Bio-Pfeffer** und **Bio-Majoran** verrühren.

Den Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen.

Den Teig auf einem Backpapier passgenau für das entsprechende Backblech ausrollen, auf ein Blech legen, dabei einen Rand ausarbeiten. Äpfel und Zwiebelringe darauf verteilen und Eier-Sahne darübergießen. Etwas *Chili Crushed* darüberstreuen und ca. 25–30 Minuten backen.

Inzwischen den Kasseler und die Fleischwurst kleinschneiden und auf dem Zwiebel-Apfel-Kuchen verteilen. Nochmals 10 Minuten im Ofen überbacken.

Herausnehmen und mit Petersilie garnieren.

## Zutaten für

### 4 Personen:

#### für den Teig:

500 g Mehl  
1 TL Salz  
4 EL Öl  
200 ml Milch, lauwarm  
1 Packung Trocken-  
Hefe

1 Schimmelkäse (mild)

4 Eier

200 ml Sahne

1 TL **Bio-Majoran**

**Bio-Pfeffer**

1 TL *Chili Crushed*

Fleur de Sel

Petersilie

#### für den Belag:

3 Äpfel, bsp. Boskop  
2–3 rote Zwiebeln  
ca. 125 g Kasseler  
ca. 125 g Fleischwurst

Für die vegetarische Variante ersetzen Sie den Kasseler und die Fleischwurst durch Ihr Lieblingsgemüse!

Guten Appetit!



**scheid Bio**  
gewürzkontor



[f /scheidgewuerzkontor](https://www.facebook.com/scheidgewuerzkontor)

[/scheidgewuerze](https://twitter.com/scheidgewuerze)

scheid-gewürzkontor gmbh · Clasenweg 6–9 · D-66802 Überherrn  
Telefon (06836) 922 99 0 · [www.scheid-gewuerzkontor.de](http://www.scheid-gewuerzkontor.de)