

# Apfel-Zwiebel-Kuchen

## Zutaten | 12 Portionen

### Teig:

400 g	Mehl
1½ TL	Backpulver
250 g	Magerquark
60 ml	Milch (1,5 % Fett)
60 ml	Öl
1½ TL	Salz

### Belag:

200 g	Speck
500 g	Zwiebeln
3	Äpfel
200 g	Schmand
200 g	saure Sahne
3	Eier
200 g	geriebenen Käse

Zubereitungszeit: 30 Min., Backzeit: 30 Min.

## Zubereitung:

- Alle Teigzutaten zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten, und auf einem gefetteten Backblech ausrollen.
- Für den Belag den Speck in einer Pfanne auslassen, die Zwiebeln putzen, klein schneiden, zum Speck geben und andünsten, abkühlen lassen.
- Äpfel schälen, in Würfel schneiden und unter die Speck/ Zwiebeln mischen.
- Schmand, saure Sahne, Eier und Käse unter die Masse mengen.
- Den Belag auf den Teig streichen und im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 30 Min. backen.

## Tipp:

Anstelle eines Quark-Öl-Teiges kann man auch einen Hefeteig, Mürbeteig oder Blätterteig verwenden.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 239 g:

## Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
427 kcal	24,3 g	35 g	16,5 g	197 mg