

# Zwiebelwehe/Flammkuchen

---

Zu der Zeit, als Gemüse noch kein Industrieprodukt war und dasselbe vornehmlich aus dem eigenen Garten und vom Bauern kam, zu der Zeit gehörte die Zwiebel zu den wenigen Produkten, die als Frischkost, in gemüselosen Zeiten auf den Tisch kam.

Ich kann mich noch erinnern, bei den Großeltern am Tisch gab es keine Mahlzeit, der nicht jede Menge Zwiebel beigefügt war.

Es gibt wenig Rezepte, in der sie keine Verwendung finden würde. Wird die scharfe Zwiebel gebraten oder gekocht, verändert sich ihr Aroma und aus der Schärfe wird eine milde angenehme Fruchtsüße die gerne etwas Pfeffer verträgt.

Je nach Jahreszeit zeigt sie sich in unterschiedlichen Arten. Den Reigen beginnt die milde grüne Frühlingszwiebel, die Schalotten, dann folgen die ebenso milde aber groß und dickhäutige Gemüsezwiebel, die roten mittelscharfen und dann, im auslaufenden Gartenjahr, ernten wir die gelben Winterzwiebel mit ihrer ihr eigenen Schärfe.

Die Zwiebel ist gesund, das wissen wir, sie hat desinfizierende Eigenschaften, säubert das Blut, putzt die Venen ist reich an Vitalstoffen wie zum Beispiel Vitamin C.

Auf der Suche nach mehr Informationen über die Zwiebel bin ich auf ein Buch von Dr. Wolfgang Feil (Naturwissenschaftler und Gelenknährstoffspezialist) gestoßen, aus dem ich folgende Neuigkeit erfahren durfte.

Darin schreibt Dr. Feil, ich zitiere:

„Die Zwiebel enthält sehr viel Rutin, einen sekundären Pflanzenstoff, der den Abbau von Hyaluronsäure hemmt. Hyaluronsäure ist ein Bestandteil des Gelenkknorpels. Der mit zunehmendem Alter von körpereigenen Enzymen abgebaut wird. Um dies zu verhindern empfehle ich täglich eine Zwiebel zu essen. Dabei ist es unerheblich, ob der Zwiebel roh oder gedämpft ist. Um jedoch Gelenke aufzubauen und Arthrose diätetisch zu behandeln bedarf es noch weiterer Gelenknährstoffe.“

Hier ein schnelles leckeres Rezept für eine Zwiebel-Wehe, auch Flammkuchen genannt.

## Zutaten:

Für den Boden:

300 g Dinkelmehl Type 1050

20 g frische Hefe

1/2 Teelöffel Backpulver

2-3 El Olivenöl

1/4 l Molke oder Wasser plus/minus

Prise Salz und Zucker

Der Belag:

1 Große weiße Gemüsezwiebel in Würfel oder Streifen geschnitten

250 g Schmand

Messerspitze Kümmel

2 geh. Teelöffel Kartoffelstärke

Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle

wer möchte: 1 Eigelb oder ganzes Ei

2-3 El geriebener Hartkäse oder alter Gouda

bitte beachten Sie dass alter Gouda sehr rezent ist, deshalb weniger Salz

**Und so wird's gemacht:**

Aus den Zutaten einen sehr weichen Teig kneten und mindestens eine Stunde bei Zimmertemperatur gehen lassen. Teig dann auf einem viereckigen Backblech dünn ausrollen, das gelingt bei dem weichen Teig sogar mit der Hand, ich empfehle Backpapier zu verwenden.

Schmand mit Kümmel, Kartoffelstärke und evtl. Ei verrühren, dann die Zwiebel dazu geben, und gleichmäßig auf dem Teig verteilen.

Im Vorgeheizten Backofen bei ca. 220° einschieben, nach 10 Minuten die Hitze auf 180° herunter nehmen und nach weiteren 10 Minuten die Wehe goldbraun aus dem Ofen holen, warm aufschneiden und servieren.

Tipp, nach veränderter Backofenhitze sollten Sie die Wehe im Auge behalten.