

Zwiebelbrot

Zutaten:

½ W. frische Hefe
 1 TL Zucker
 350 g Hammermühle Mehl-Mix hell
 50 g Buchweizenmehl
 1 TL Flohsamenschalen, fein gemahlen
 10 g Salz
 200 ml Buttermilch
 30 g Olivenöl
 150 ml heißes Wasser

 1 Msp. Curry oder gemahlener Kümmel
 40 g glutenfreie Röstzwiebeln
 50 g Hammermühle Mehl-Mix hell, zum Kneten



Zubereitung:

Die Hefe mit dem Zucker vermischen, bis sie flüssig wird – stehen lassen, bis sich kleine Bläschen bilden.

Mehl-Mix hell mit Buchweizenmehl, Flohsamenschalen und Salz vermischen. Buttermilch, Öl und heißes Wasser zu einer lauwarmen Flüssigkeit mischen. Die angerührte Hefe hinzugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten.

Abdecken und 45 Minuten gehen lassen.

Nach der Ruhezeit den Teig unter Zugabe von den Röstzwiebeln, Gewürz und kleinen Portionen Mehl-Mix hell auf der Arbeitsfläche kneten, bis er gerade nicht mehr klebt.

Den Teig zu einem Laib formen (länglich oder rund), auf ein Blech legen (oder in ein bemehltes Gärkorbchen) und 45-60 Minuten aufgehen lassen. Mit Salzwasser bestreichen und die Oberfläche einschneiden.

Das Zwiebelbrot im vorgeheizten Backofen Ober-/Unterhitze 200°C je nach Dicke 30-45 Minuten goldbraun backen.

Tipp: Glutenfreie Röstzwiebeln können auch selbst hergestellt werden: Zwiebeln in sehr feine Ringe schneiden und in Mehl-Mix hell wenden. Dann in heißem Öl frittieren, auf einem Küchentrepp abkühlen lassen und in Würfel hacken.