

Rezept

Zwiebelbrot mit Buchweizenmehl

Ein Rezept von Zwiebelbrot mit Buchweizenmehl, am 18.04.2024

Zutaten

120 g rote Zwiebeln	3 EL Olivenöl
100 g Buchweizenmehl	½ Würfel Hefe (ca. 21 g)
1 EL Zucker (ca. 10 g)	100 g Maismehl
40 g Vollkornreismehl	1 EL Kümmelsamen
2 TL gemahlene Flohsamenschalen (ca. 8 g)	Salz
3 Eier (L)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Kastenform (ca. 20 cm) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min

Zubereitung

1. Die Form mit Backpapier auslegen. Die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. In einer Pfanne in 1 EL heißem Öl glasig dünsten und auf Küchenpapier abkühlen lassen.
2. Für den Vorteig 20 g Buchweizenmehl mit der Hefe, dem Zucker und 60 ml lauwarmem Wasser verrühren und an einem warmen Ort zugedeckt ca. 30 Min. gehen lassen.
3. Inzwischen übriges Buchweizenmehl, Mais- und Reismehl mischen und in eine Schüssel sieben. Den Kümmel im Mörser grob zerstoßen und dazugeben.
4. Flohsamen und gut 1 TL Salz (ca. 6 g) mit den Eiern und dem übrigen Öl hinzufügen und alles mit den Knethaken der Küchenmaschine oder des Handrührgeräts mind. 5 Min. kräftig rühren. Den Vorteig dazugeben und gründlich unterrühren. Zuletzt die gedünsteten Zwiebeln untermischen.
5. Den Brotteig in die Form füllen und zugedeckt ca. 30 Min. gehen lassen. Inzwischen den Backofen auf 185° (Umluft) vorheizen. Das Brot im Ofen ca. 25 Min. backen. Herausnehmen und abkühlen lassen. Zum Servieren aus der Form lösen und in Scheiben schneiden.