

Rezept

Frühlingszwiebel-Dinnete

Ein Rezept von Frühlingszwiebel-Dinnete, am 09.06.2026

Zutaten

500 g Mehl + etwas mehr zum Arbeiten	Salz
1/2 Pck. Trockenhefe	8 Frühlingszwiebeln
200 g saure Sahne	2 EL Parmesan
1-2 TL Korianderkörner	Pfeffer
Backpapier	

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 Personen (8 Stück): | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 255 kcal

Zubereitung

1. Das Mehl mit 1 gehäuften TL Salz, Hefe (Hefewürfel ins Wasser krümelnd) und etwa 310 ml kaltem (!) Wasser in einer großen Schüssel mit den Knethaken des Handrührgeräts (noch besser: Küchenmaschine) verkneten, bis der Teig nicht mehr klebt. Teig zu einer Kugel formen, mit Mehl bestäuben und mit einem feuchten Küchentuch zudecken. Eine Plastiktüte locker über das Tuch legen, damit es nicht austrocknet, der Teig aber nicht luftdicht abgeschlossen ist. An einem kühlen Platz (nicht im Kühlschrank) 8-12 Std. gehen lassen. Wenn der Teig ein paar Std. »übergeht«, schadet es nicht.

2. Den Backofen mit einem Backblech darin (unten) auf 280° vorheizen (Umluft 250°). Die Frühlingszwiebeln waschen und putzen, dabei Wurzeln und welke Blätter entfernen. Die Zwiebeln in dünne Ringe schneiden. Die weißen Zwiebelringe mit saurer Sahne und Parmesan verrühren, salzen. Die Korianderkörner leicht anquetschen, zum Beispiel in einem Mörser oder auf einem Brett mit einem Kochtopf.

3. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche in acht Stücke teilen, zu Kugeln formen, zu dünnen, länglichen Fladen ausrollen und dann nebeneinander auf Backpapierbögen legen. Die Fladen mit der Sahnemischung bestreichen und mit etwas Koriander bestreuen. Die Dinnete nacheinander mithilfe des Backpapiers zuerst auf ein zweites, kaltes Backblech ziehen und dann von dort auf das heiße Blech im Ofen. Dinnete in 6-8 Min. goldbraun backen. Aus dem Ofen nehmen, pfeffern und mit ein paar grünen Zwiebelringen bestreuen. Am allerbesten die ersten fertigen Dinnete sofort servieren – während die restlichen Fladen gebacken werden.