

# Zwiebelbrot

1 langliches Brot

<http://www.mtswenzel.de/Backrezepte>

200 g Zwiebeln

2 EL Butter

500 g Weizenmehl Type 550

250 g Roggenmehl Type 815

1 Würfel Hefe

1 TL Zucker

1/2 l lauwarmes Wasser

1 Beutel flüssiger Natursauerteig

3 TL Salz

Roggenmehl zum Bearbeiten

1 TL Oregano

Butter für das Backblech

Die Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Die Butter in einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin langsam goldgelb rösten. Mit dem Oregano vermengen und zum Abkühlen beiseite stellen.

Die beiden Mehlsorten in einer Schüssel mischen. Die Hefe zerkleinern und mit dem Zucker und etwas lauwarmem Wasser glatt rühren. Das Hefewasser 10 Minuten beiseite stellen. Den Beutel mit dem Sauerteig 15 Minuten in warmes Wasser legen. Das Salz mit dem Mehl mischen und den warmen Sauerteig darüber gießen, grob mischen, dann das Hefewasser und das lauwarme Wasser bis auf einen Rest dazugießen. Den Teig etwa 5 Minuten kneten. Je nach Bedarf noch etwas Flüssigkeit oder Mehl beimengen.

Die Schüssel mit Mehl bestäuben, den Teig hineinlegen und mit einem Küchentuch abdecken. Den Teig an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen.

Die Zwiebeln kurz unter den gegangenen Teig kneten.

Ein Backblech mit Butter einfetten.

Aus dem Teig einen runden Laib formen und auf das Backblech setzen. Mit Folie und einem Küchentuch abdecken und an einem warmen Ort 2 Stunden gehen lassen.

Inzwischen den Backofen auf 240 °C vorheizen.

Die Brotoberfläche mit etwas lauwarmem Wasser bestreichen und mit etwas Roggenmehl bestreuen, sternförmig mit einem Messer einschneiden.

Das Brot im vorgeheizten Backofen bei 240 °C (Gas: Stufe 5-6, Umluft: 220 °C) 10 Minuten backen.

Die Temperatur auf 200 °C (Gas: Stufe 3, Umluft: 180 °C) herunterschalten. Das Brot in etwa 45 Minuten fertig backen.

TIPP: flüssigen Natursauerteig kaufen Sie in Reformhäusern, Bioläden und im Supermarkt. Und Röstzwiebeln gibt es fix und fertig im Supermarkt.