

Zwiebelbrot



Zutaten

Für den Vorteig:

5 g frische Hefe
300 ml Wasser
325 g Vollkornmehl

Für das Baguette:

15 g frische Hefe
300 ml Wasser
1 ½ Teelöffel Salz
575 g Vollkornmehl
3 Zwiebeln
grobes Salz
1 Esslöffel
Butter

Zubereitung

Vorteig:

Den Vorteig kannst du schon am Vorabend anrühren und dann über Nacht im Kühlschrank gehen lassen, so sparst du dir Zeit. Hefe in Wasser auflösen, Mehl hinzugeben und mit Hilfe von Knethaken zu einem Teig verarbeiten. Mit einem Handtuch abdecken und 4 Stunden ruhen lassen.

Baguette:

Zwiebeln schälen. Zwei Drittel fein würfeln und für 5 Minuten in Butter andünsten. Hefe in Wasser auflösen und Zwiebelwürfel, Salz und Vollkornmehl hinzugeben. Zu einem Teig verarbeiten und danach mit dem Vorteig zusammen so lange kneten, bis ein glatter Teig vorliegt (ca. 15 Minuten). Mit einem Handtuch abdecken und 1 Stunde ruhen lassen, damit der Teig aufgehen kann.



Zubereitung

Mehl auf der Arbeitsplatte verteilen und den Teig darauf vierteln. Jedes Viertel flach drücken. Mit beiden Händen gleichmäßig zu einem langen Baguette rollen. Wichtig ist, den Teig immer wieder in die Länge zu ziehen und ihn immer wieder kurz ruhen zu lassen.

Baguettes auf ein Backblech legen. Abdecken und wieder 1 Stunde unberührt aufgehen lassen. Währenddessen den Backofen auf 240 °C vorheizen und die restlichen Zwiebeln in Ringe schneiden. Baguettes mit einem scharfen Messer schräg einschneiden. Den Teig mit Wasser bepinseln und die Zwiebelringe, sowie das grobe Salz auf dem Teig verteilen.

Eine Schale Wasser in den Backofen stellen und das Baguette auf der mittleren Schiene ca. 15 Minuten backen. Sobald die Baguettes Farbe bekommen, wird der Ofen auf 200 °C heruntergeschaltet. Die Baguettes bleiben dann noch für weitere 15 Minuten im Ofen.

Vor dem Servieren, die Baguettes auskühlen lassen!