

## Stangenbrote mit roten Zwiebeln



Diese Stangenbrote passen mit ihrem dezenten Zwiebelaroma sehr gut zu Salaten und Gegrilltem.

---

Zubereitungszeit:

Wartezeit:

Backzeit: 40 min

---

### ZUTATEN

300 g rote Zwiebeln

1 großzügiger EL Butter zum Anschwitzen der Zwiebeln

Salz und Zucker

### Für den Teig

20 g Hefe, frisch

300 ml Wasser, lauwarm

600 g Weizenmehl Type 405

200 g Roggenmehl Type 1150  
20 g Salz  
3 EL Olivenöl  
100 g weiche Butter

## ZUBEREITUNG

1. Zuerst die Zwiebeln schälen und fein hacken. Butter in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln dazugeben und kräftig mit Zucker und Salz würzen. Für gute 10 Minuten anschwitzen, aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.
2. Für den Teig die Hefe in das lauwarme Wasser bröseln, verrühren und 10 Minuten stehen lassen. Beide Mehlsorten und das Salz in eine Schüssel geben und gründlich verrühren. Hefewasser, Olivenöl, Butter und die abgekühlten Zwiebeln dazugeben und zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig abdecken und für 1 - 1,5 Stunden an einem warmen Ort gehen lassen. Wenn sich das Volumen verdoppelt hat, kann der Teig weiterverarbeitet werden.
3. Dazu den Teig auf eine mit Mehl bestreute Arbeitsfläche geben und in sechs Stücke von je 250 g teilen. Jeden Teigling zu Rollen formen, die möglichst die gleiche Länge haben sollten. Danach den Teig einige Minuten entspannen lassen.
4. Den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.
5. Nun immer zwei Rollen am oberen Ende zusammennehmen und um die eigene Achse drehen. Die unteren Enden ebenfalls zusammendrücken und die Zwiebelstangen nebeneinander auf das Backblech legen. Mit einem Geschirrtuch abdecken und weitere 30-40 Minuten gehen lassen.
6. Die Zwiebelstangen in den vorgeheizten Backofen geben. Eine Schüssel mit kaltem Wasser unten in den Backofen stellen. Diese nach ca. 10 Minuten Backzeit wieder aus dem Ofen nehmen.
7. Backzeit für die Zwiebelstangen ca. 40 Minuten