
Bierbrot mit Kernen und Zwiebeln

für eine Kastenform

500g Dinkelmehl
0,33 l Bier (z.B. San Miguel 0,0%*)
2 El Honig
2 Tl Backpulver
1 Tl Salz
1 El Öl
1 Zwiebel
100g gemischte Kerne (z.B. Kluth
Salatveredler*)



Den Backofen auf 190°C Ober-Unterhitze vorheizen und eine Kastenform vorbereiten. Bei mir hat das unglaublich gut mit zwei passend zugeschnittenen und über Kreuz in die Form gelegten Streifen Backpapier geklappt. Ich konnte das Brot nach dem Backen einfach aus der Form heben.

Die Zwiebel klein schneiden und mit dem Öl in einer Pfanne schön braun anbraten. Auf ein Küchenpapier geben und dort abkühlen lassen. Währenddessen die Pfanne zurück auf den Herd stellen und die Kerne anrösten, bis sie Farbe nehmen (Achtung, die werden sehr schnell zu dunkel!) und anfangen zu duften. Diese in ein Schälchen umfüllen und ebenfalls zum Abkühlen beiseite stellen.

In einer großen Rührschüssel die restlichen Zutaten mit dem Handmixer zu einem homogenen Teig verkneten. Versucht das lieber nicht mit den Händen, der Teig wird sehr sehr klebrig! Zum Schluss die Zwiebeln und den größten Teil der Kerne untermischen.

Nun alles in die Form füllen und mit einem Löffel einigermaßen gleichmäßig verteilen. Die restlichen Kerne darüber streuen und für 45 Minuten backen.