

## Brot: Nuss-Zwiebel

(Volkmar, 2012)



### Zubereitung:

500g griffiges Mehl Typ 480  
7g =1 Pkg Germ (dt. Hefe)  
14g Salz  
7g Kümmel

½ l Wasser (handwarm, ca. 40°C)

im Rührwerk 15 min lang kneten,  
danach zugedeckt gehen lassen

1 Zwiebel in ca. 2mm dicke Ringe schneiden  
14g Butter erhitzen, Zwiebelringe langsam braun anrösten,  
zu dem Teig geben  
100g ganze Walnüsse dazu geben  
noch einmal einige Minuten lang kneten, dann  
zugedeckt ca. 50 Minuten lang gehen lassen.

Die Masse noch ein Mal kurz durchkneten, in eine gebutterte, bemehlte Form geben und bei 185°C 75 Minuten lang bei Ober- und Unterhitze backen.

Aus der Form auf ein Gitter stürzen und bei Zimmertemperatur abkühlen lassen.

Die Lagerung erfolgt offen, evtl. in einer Brotbox aus Holz, dabei nur die Schnittfläche (evtl. mit einer Folie) bedeckt halten.

Mag. Dr. Volkmar Ellmauthaler

Gutes Gelingen!

Sachverständiger Medizinische Psychologie  
Privatgutachter, (Kontroll-) Supervisor, OeVS  
Beratung - Forschung - Lehre - Supervision

Kaposigasse Nr. 106 Haus 6 / 13  
1220 WIEN  
Auriche - Austria - Österreich

Tel./Fon: 0 (043) 699 10 900 802  
UMTS: 0 (043) 699 18 131 068  
info@medpsych.at  
www.medpsych.at