

Das aktuelle Rezept von den Jungen LandFrauen aus dem KreisLandFrauenVerband Rendsburg-Eckernförde e.V.

In unserer Reihe „Mahlzeit! MarktTreff“ verraten MarktTreff-Köchinnen und -Köche sowie LandFrauen einige ihrer Lieblingsrezepte: typische Gaumenfreuden aus dem echten Norden, einfach nachzukochen, meist mit regionalen Zutaten, die es in vielen der MarktTreff-Dorfläden zu kaufen gibt.

Die Fußball-Europameisterschaft 2024 ist gestartet und die Jungen LandFrauen haben uns ein schnelles Rezept für gemeinsame Fußballabende geschickt. Nun noch ein kühles Getränk dazu – und ein schöner Abend wartet auf den Anpfiff.



Zwiebelbrot zum Grillen

Die Zutaten:

- 500 g Mehl
- 1 Würfel Hefe
- 1 TL Salz
- 2 TL Zucker
- ½ l Buttermilch
- 100 g geröstete Zwiebeln
- 100 g Sonnenblumenkerne



Die Zubereitung:

1. Den Hefewürfel zusammen mit Salz, Zucker und einem Schuss der Buttermilch in eine kleine Dose geben und kräftig schütteln bis die Hefe flüssig geworden ist; danach mit der übrigen Buttermilch vermengen.
2. Alle weiteren Zutaten mit der Buttermilch-Mischung verrühren und auf ein Backblech oder – wie hier auf dem Foto oben – in eine Backform geben.
Der Hefeteig muss nicht gehen.
3. Bei 180 °C für ca. 45 Minuten im Ofen backen.



Guten Appetit – lassen Sie es sich schmecken, viel Spaß und Tore bei der Heim-EM 2024: Mahlzeit! MarktTreff