

Dunkles Körner-Nuss-Brot

Ein kerniges Brot mit Sauerteig.

etwa 20 Scheiben



etwas Übung erforderlich

bis 40 Minuten



Zutaten:

Für die Brotbackform (30 x 16 cm):

Fett

Hefeteig:

600 g Dinkelmehl Type 1050
400 g Roggenmehl Type 997
1 Pck. Dr. Oetker Trockenbackhefe
15 g getrockneter Vollkorn-Sauerteig
3 TL Salz
50 g Zuckerrübensirup
50 g Sonnenblumenkerne
150 g Leinsamen , geschrotet
700 ml warmes Wasser
200 g ganze Haselnüsse

Wie backe ich ein dunkles Körner-Nuss-Brot?:

1 Hefeteig zubereiten:

Beide Mehlsorten mit der Hefe und dem Sauerteig in einer Rührschüssel sorgfältig vermischen. Salz, Sirup, Sonnenblumenkerne, Leinsamen und warmes Wasser zufügen. Alles mit einem Mixer (Knethaken) kurz auf niedrigster, dann auf höchster Stufe in etwa 5 Min. zu einem glatten Teig verkneten. Haselnüsse unterkneten. Teig zugedeckt an einem warmen Ort so lange gehen lassen, bis er sich sichtbar vergrößert hat. Brotbackform fetten. Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze etwa 180 °C

Heißluft etwa 160 °C

- 2 Teig gut mit Mehl bestreuen, aus der Schüssel nehmen und auf der Arbeitsfläche nochmals kurz durchkneten. Teig zu einer Rolle formen und in die Brotbackform geben. Das Brot nochmals gehen lassen, bis es sich sichtbar vergrößert hat.



Versuchsküche

Rezepte und Tipps

- 3 In die Oberseite mit einem scharfen Messer ein Rautenmuster etwa 1 cm tief einschneiden. Form auf dem Rost in den Backofen schieben.

Einschub: unten
Backzeit: etwa 70 Min.

Brot sofort aus der Form lösen und auf einem Kuchenrost erkalten lassen.

Tipps aus der Versuchsküche

- Das Brot ist einfriergesegnet.
- Statt mit Leinsamen kann das Brot auch mit Sesamsamen zubereitet werden.

