





# Roggen-Dinkelbrot

Dieses vollwertige Brot aus Roggen- und Dinkelmehl ist schnell zubereitet und schmeckt zu jeder Mahlzeit.

etwa 25 Scheiben    etwas Übung erforderlich  bis 20 Minuten



## Zutaten:

### Für das Backblech:

Backpapier

### Hefeteig:

300 g Roggenvollkornmehl  
250 g Dinkelvollkornmehl  
1 Pck. Dr. Oetker  
Trockenbackhefe  
15 g Dr. Oetker Roggen-Vollkorn-  
Sauerteig  
1 gestr. TL Zucker  
2 geh. TL Salz  
600 ml lauwarmes Wasser  
50 g Sonnenblumenkerne  
50 g geschälte Kürbiskerne

### Zum Bestreichen:

Wasser

### Zum Bestreuen:

etwa 2 EL Sonnenblumenkerne  
etwa 2 EL Kürbiskerne

Wie backe ich ein saftiges Roggen-Dinkelbrot mit verschiedenen Kernen?:

## 1 Hefeteig zubereiten:

Beide Mehlsorten mit Hefe und Sauerteig in einer Rührschüssel sorgfältig vermischen. Übrige Zutaten hinzufügen und alles mit einem Mixer (Knethaken) kurz auf niedrigster, dann auf höchster Stufe in etwa 5 Min. zu einem glatten Teig verkneten (**Hinweis:** Der Teig ist sehr weich und klebrig). Teig zugedeckt an einem warmen Ort so lange gehen lassen, bis er sich sichtbar vergrößert hat. Backblech mit Backpapier belegen. Backofen vorheizen.

**Ober-/Unterhitze etwa 250 °C**

**Heißluft etwa 230 °C**



## Versuchsküche Rezepte und Tipps

- ② Teig gut mit Mehl bestreuen und nochmals mit dem Mixer kurz durchkneten. Auf der bemehlten Arbeitsfläche den Teig zu einem etwa 25 cm länglichen Brot formen und auf das Backblech legen. Brot mehrmals etwa 1 cm tief einschneiden, mit Wasser bestreichen, mit Kernen bestreuen und die Kerne andrücken. Das Brot nochmals gehen lassen, bis es sich sichtbar vergrößert hat. Dann backen.

**Einschub: unten**

**Backzeit: etwa 15 Min.**

- ③ Die Backofentemperatur **reduzieren** und das Brot **weiterbacken**. Das Brot ggf. mit Backpapier abdecken, damit es nicht zu dunkel wird.

**Ober-/Unterhitze etwa 190 °C**

**Heißluft etwa 170 °C**

**Backzeit: etwa 45 Min.**

Brot sofort vom Backblech nehmen und auf einem Kuchenrost erkalten lassen.

### Tipps aus der Versuchsküche

- Das Brot statt auf dem Backblech in einer gefetteten Kastenform (30 x 11 cm) backen.
- Das Brot schmeckt noch intensiver nach Sonnenblumenkernen, wenn diese vorher geröstet werden.

