

Saftiges Schwarzbrot

Dieses gehaltvolle Schwarzbrot aus Vollkornschrot, Flockenmischung, Chiasamen, Sonnenblumenkernen, Buttermilch und Rübrenkraut lädt zum Probieren ein.

etwa 25 Scheiben



etwas Übung erforderlich



bis 20 Minuten



Zutaten:

Für die Kastenform (30 x 11 cm)
oder:

Für die Brotbackform (30 x 11 cm):

Fett

etwa 3 EL 5-Korn-Flocken

Hefeteig für Schwarzbrot:

125 g Roggenschrot

125 ml heißes Wasser

375 ml Buttermilch

1 Würfel Dr. Oetker Frische Hefe

200 g Roggenvollkornmehl

250 g 5-Korn-Flocken

40 g Chiasamen (*Salvia hispanica*)

100 g Sonnenblumenkerne

2 TL Salz

200 g Zuckerrübensirup

Wie backe ich selber saftiges Schwarzbrot?:

1 Vorbereiten:

Am Vortag Roggenschrot und heißes Wasser verrühren. Zugedeckt über Nacht quellen lassen.

2 Kasten- oder Brotbackform fetten und mit Flocken austreuen.

3 Hefeteig für Schwarzbrot zubereiten:

Buttermilch erwärmen und die Hefe darin auflösen. Roggenmehl, Flocken, Chiasamen, Sonnenblumenkerne und Salz in einer Rührschüssel vermischen. Sirup, gequollenen Schrot und die warme Buttermilch-Hefe-Mischung hinzufügen und alles mit einem Rührlöffel zu einem weichen Teig verrühren. Den Teig in die Form geben, glatt streichen und 2 Std. an einem warmen Ort gehen lassen.



Versuchsküche

Rezepte und Tipps

- 4 Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze etwa 150 °C
Heißluft etwa 130 °C

- 5 Form auf dem Rost in den Ofen schieben.

Einschub: unteres Drittel
Backzeit: etwa 120 Min.

- 6 Die Form mit Backpapier abdecken und das Schwarzbrot fertig backen.

Einschub: unteres Drittel
Backzeit: etwa 90 Min.

Schwarzbrot aus der Form lösen und auf einem Kuchenrost erkalten lassen.

Tipps aus der Versuchsküche

- Statt Roggenschrot können Sie auch die gleiche Menge Weizen- oder Dinkelschrot verwenden.
- Wenn Sie 2 Kasten- oder Brotformen haben, können Sie das Rezept verdoppeln.
- Das Brot vor dem Schneiden etwa 1 Tag ruhen lassen.

