

# Sonnenkernbrot

Ein Kartoffel-Hefe-Brot mit Sonnenblumenkernen

etwa 20 Scheiben    gelingt leicht  bis 40 Minuten



## Zutaten:

### Für die Kastenform (30 x 11 cm):

Fett

50 g Sonnenblumenkerne

### Hefeteig:

450 g mehligkochende Kartoffeln

150 ml Milch

500 g Weizenvollkornmehl

2 Pck. Dr. Oetker

Trockenbackhefe

3 TL Salz

150 g Schmelzflocken

150 g Sonnenblumenkerne

150 ml warmes Wasser

100 g weiche Butter oder

Margarine

## 1 Vorbereiten:

Kartoffeln waschen und in einem geschlossenen Topf bei mittlerer Hitze in etwa 30 Min. gar kochen. Kartoffeln abgießen, abkühlen lassen und pellen. Pellkartoffeln auf einer Küchenreibe grob reiben. Milch erwärmen.

## 2 Hefeteig:

Mehl und Hefe sorgfältig in einer Rührschüssel vermischen. Kartoffeln und 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. Teig zugedeckt an einem warmen Ort so lange gehen lassen, bis er sich sichtbar vergrößert hat. Inzwischen die Kastenform fetten und den Rand der Form mit Sonnenblumenkernen bestreuen. Backofen vorheizen.

**Ober-/Unterhitze etwa 180 °C**

**Heißluft etwa 160 °C**

- 3 Teig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche noch einmal kurz durchkneten, in die Form geben und nochmals so lange an einem warmen Ort gehen lassen, bis er sich sichtbar vergrößert hat.



## Versuchsküche

### Rezepte und Tipps

- 4 Den Teig der Länge nach mit einem scharfen Messer etwa 3 cm tief einschneiden (nicht drücken). Die Form auf dem Rost im unteren Drittel in den Backofen schieben.

**Backzeit: etwa 60 Min.**

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

#### Tipps aus der Versuchsküche

- Das Brot lässt sich gut einfrieren.

