



Vollkornbrot mit Sauerteig

Ein selbstgemachtes Vollkornbrot aus Weizen- und Roggenmehl mit Kürbis- und Sonnenblumenkernen sowie Leinsamen und Sesam schmeckt immer.

etwa 15 Scheiben  etwas Übung erforderlich  bis 40 Minuten



Zutaten:

Für die Kastenform (25 x 11 cm):

Fett

Hefeteig:

250 g Roggenvollkornmehl
250 g Weizenvollkornmehl
15 g Dr. Oetker Roggen-Vollkorn-Sauerteig
1 Pck. Dr. Oetker Trockenbackhefe
2 TL Salz
1 EL Zucker
50 g weiche Butter
100 g Kürbiskerne
75 g Sonnenblumenkerne
25 g Leinsamen
25 g Sesamsamen
350 ml warmes Wasser

Außerdem:

Wasser
Leinsamen

Wie backe ich ein Vollkornbrot mit Sauerteig?:

1 Hefeteig zubereiten:

Roggen- und Weizenmehl mit Sauerteig und Trockenbackhefe in einer Rührschüssel vermischen. Übrige Zutaten (auch die Kerne und Körner) zufügen und alles mit einem Mixer (Knethaken) kurz auf niedriger und dann auf höchster Stufe in 5 Min. zu einem Teig verkneten. Teig zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen, bis er sich sichtbar vergrößert hat.

2 Kastenform fetten. Teig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche nochmals kurz durchkneten. Erst zu einer Kugel und dann zu einer Rolle formen. Teig in die Form legen und abgedeckt gehen lassen bis er sich sichtbar vergrößert hat.

3 Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze etwa 180 °C
Heißluft etwa 160 °C



Versuchsküche Rezepte und Tipps

- 4 Teig mit Wasser bestreichen und Leinsamen aufstreuen. Form auf dem Rost in den Backofen schieben.

Einschub: unteres Drittel

Backzeit: etwa 50 Min.

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

Tipps aus der Versuchsküche

- Für ein nussiges Vollkornbrot einfach die Kürbiskerne durch Haselnusskerne ersetzen.
- Das Vollkornbrot kann auch prima eingefroren werden.

