

Vollkornbrot aus der Kastenform

Heute gibt es ein Rezept für ein frisch gebackenes Brot. Du musst dazu kein Backprofi sein, versprochen! Das kannst Du ohne großen Aufwand und Ausrüstung selber machen. Und so weißt Du garantiert, welche Zutaten im Brot sind und kannst es je nach Geschmack und Belieben abwandeln.

Das Abwandeln fängt schon bei den Mehlsorten an. Bei unserem Brot haben wir Buchweizenmehl und Roggenvollkornmehl verwendet. Gleiches gilt für die Körner. Wir haben uns für Sonnenblumenkerne, Leinsamen und Haferflocken entschieden. Unser Tipp: Probiere erst dieses Rezept und wage Dich dann an die Variationen. Beachte dabei aber, dass Du insgesamt 500 g Mehl und 150 g Körner verwendest.

Genug der Vorrede, es geht los! Mische zuerst die Mehlsorten und die Trockenhefe. Gib das Wasser, das Salz und den Essig hinzu. Verrühre alles mit dem Handmixer oder der Küchenmaschine, verwende dazu den Knethaken.

Zutaten:

- 300 g Buchweizenmehl
- 200 g Roggenvollkornmehl
- 1 Beutel Trockenhefe
- 450 ml lauwarmes Wasser
- 1 TL Salz
- 2 EL Essig (z. B. Obstessig)
- 150 g Körner (z. B. ein Mix aus Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Haferflocken)
- etwas Margarine und Haferflocken zum Einfetten und Ausstreuen der Backform



Wenn der Teig verrührt ist, gibst Du zum Schluß noch die Körnermischung dazu und knetest alles noch einmal kurz durch.

Fette die Backform mit Margarine und streue diese mit Haferflocken aus. So löst sich das Brot später besser aus der Backform. Gib den Teig in die Form und lasse ihn an einem warmen Ort (z. B. abgedeckt an/auf der Heizung) für ca. 30 Minuten gehen.

Fülle Wasser in eine flache, feuerfeste Schale und stelle diese unten in den Backofen. Das sorgt für ein nicht so trockenes „Klima“ beim Backen. Stelle den Back-

- www.ms-gateway.de -
Rezeptservice

ofen auf 170 Grad Umluft und platziere die Backform auf der Schiene im unteren Drittel. Nun sollte das Brot ca. 50 Minuten lang backen.

Lasse das Brot vor dem Verzehr noch etwas auskühlen. Wie wäre es jetzt mit einem Kräuterquark dazu? Mische einfach etwas Magerquark mit Leinöl, füge tiefgekühlte Kräuter hinzu und schmecke den Quark mit etwas Salz und Pfeffer ab. Fertig!

Und dann wie immer:

Guten Appetit!

