

VOLLKORNBROT

Ihr braucht dazu:

300g Bio Roggen Vollkornmehl
300g Bio Dinkel Vollkornmehl
200ml Buttermilch
350ml lauwarmes Wasser
60g Bio Walnüsse
60g Steirische Bio Kürbiskerne
60g Bio Sonnenblumenkerne
½ Würfel Germ (=Hefe)
30g Bio Roggen Sauerteigextrakt
15g Gerstenmalz
20g Salz (Meersalz)
6g Brotgewürz
2 EL Leinöl



Und so geht's:

Germ in lauwarmen Wasser auflösen – alle Zutaten begeben und in der Küchenmaschine mind. 10 Min. langsam kneten.

Anschließend in der Schüssel bei normaler Raumtemperatur – zugedeckt mit einem Geschirrtuch – ca. 30 Minuten rasten lassen. (leicht mit Roggenmehl bestäuben)

Danach auf einer leicht bemehlten Unterlage den Teig mit der Hand nochmals durchkneten, formen und in einen bemehlten Brotkorb legen und mit Roggenmehl bestäuben. (für 1kg Brot oder 2 x 500g).

Wieder mit einem Geschirrtuch abdecken – und für weitere 30 Minuten gehen lassen. (Alternative in eine eingefettete Brotbackform/Kastenform 30cm sauer Teigbeständig geben)

In der Zwischenzeit den Backofen auf 250°C Heißluft vorheizen und ein hitzebeständiges Gefäß mit Wasser in den Backofen stellen!

Das Brot vorsichtig aus dem Brotkorb (Gärkorb) auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech stürzen, mit einem scharfen Messer 3 – 4 Mal einschneiden, ein paar Löcher in das Brot stechen und mit Wasser besprühen.

(Backbleche mit Löchern eignen sich hervorragend zum Backen von Brot dadurch kommt mehr Hitze an die Unterseite.)

Das Brot in den Backofen schieben und die ersten 10 Minuten bei voller Temperatur backen – die Ofentür kurz öffnen, Wasser hineinsprühen (Alternativ einen Eiswürfel reinlegen), dann die Hitze auf 180°C reduzieren und das Brot fertig backen (45 Minuten) – aus dem Backofen nehmen und auskühlen lassen.

Backzeit ca. 55 Minuten

Tip: Ein fertig gebackenes Brot erkennt man daran, indem man auf die Unterseite klopft und es sich hohl/dumpf anhört.

Backzeiten können teilweise unterschiedlich sein – abhängig vom Backofentyp.