

KNUSPRIGES VOLLKORNBROT



Zutaten für 1 große Kastenform
Zeitaufwand: ca. 2,5 Stunden

100 g Buchweizenmehl
100 g Roggenmehl
500 g Weizenvollkornmehl
1 Würfel Germ (42 g)
1 EL Honig
ca. 250 ml Wasser
ca. 250 g Naturjoghurt
4 EL Sonnenblumenkerne
2 EL Leinsamen
1 EL Salz
1 1/2 EL Brotgewürz*
Haferflocken, Leinsamen zum Bestreuen

1. Alle Mehlsorten in eine Schüssel geben, in der Mitte eine Mulde drücken und den Germ hinein bröckeln. Den Honig dazugeben und mit dem Germ und ein bisschen Wasser verrühren.
Den Teig für ca. 45 Minuten mit einem sauberen Tuch abgedeckt an einem warmen Ort gehen lassen. Ich stelle meine Teigschüssel in den Kombidampfgarer und lasse ihn auf der Gärstufe bei 35°C für 45 min gehen. Bei diesem Programm kommt ein bisschen Dampf mit dazu, dadurch geht der Teig noch schöner auf und trocknet nicht aus.
2. Die restlichen Zutaten zum Vorteig geben und mit der Küchenmaschine zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Falls du keine Küchenmaschine hast, kannst du den Teig natürlich auch händisch kneten. Du brauchst dann einfach etwas mehr Muskelkraft ;-)
3. Den Teig in eine mit Öl bestrichene Kastenform geben. Achtung, den Teig nur hineinlegen, nicht zu fest drücken. Du bekommst sonst dein Brot nach dem Backen schwer aus der Form. Nochmals für 15-20 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. Das Brot vor dem Backen mit einem scharfen Messer rautenförmig einschneiden, mit Wasser bepinseln und mit einem Holzstäbchen Löcher in den Teig stechen. Ich bestreue mein Brot dann noch gerne mit Haferflocken und/oder Leinsamen.
4. Jetzt das Brot im vorgeheizten Backofen bei ca. 180°C für ca. 50 min backen. Mein Kombidämpfer hat eine eigene Brotbackfunktion. Mit diesem Programm backe ich mein Brot zuerst bei 220°C für 10 min, reduziere dann die Temperatur auf 180°C und backe es 40 min. Ich heize meinen Ofen dabei nicht vor. Auch beim Brotbackprogramm wird Dampf erzeugt, der das Brot außen super knusprig und innen schön weich und saftig macht. Wenn du keine Dampffunktion hast, kannst du eine kleine Keramikschüssel mit Wasser auf den Boden des Backrohrs stellen, dadurch hast du eine einfache „Dampffunktion“.

5. Das Brot aus dem Ofen nehmen. Wenn du dir nicht sicher bist ob dein Brot fertig ist, kannst du die Klopfprobe machen. Dazu das Brot aus der Form nehmen und auf den Boden klopfen. Wenn dein Brot „hohl“ klingt ist es perfekt.

***friedarosas Brotgewürz-Mischung:**

1/4 TL Anis

1/4 TL Fenchelsamen

1 TL Koriandersamen

1 TL Kümmel

1 TL Brotklee

1. Alles Zutaten in den Mörser geben und fein vermahlen. Die Zutaten lassen sich natürlich ganz nach Belieben variieren. Daher schmeckt die Gewürzmischung bei mir nie gleich, da ich je nach Lust und Laune von dem einem mehr und von dem anderen weniger hineingebe. Es soll ja nicht langweilig werden ;-)

Gutes Gelingen und viel Spaß beim Brotbacken!

Deine friedrosa