

Vollkorn-Saatenbrot

Zutaten für 1 Brot (20 Scheiben):

- 300 g Dinkel-Vollkornmehl
- 100 g Dinkelmehl Typ 1050
- 50 g Leinsamen
- 50 g Kürbiskerne
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 2 EL Weizenkeime
- 0,5 TL Salz
- 1 TL gemahlener Koriander
- 0,5 Würfel Hefe
- 350 ml kaltes Wasser
- 75 g Natursauerteig

Beide Mehle mit Leinsamen, Kürbis- und Sonnenblumenkernen, Weizenkeimen, Salz und Koriander in einer Rührschüssel mischen. Die Hefe zerkrümeln und mit dem kalten Wasser sowie dem Sauerteig verrühren. Den Hefe-Mix zur Mehlmischung geben und alles erst mit den Knethaken eines Handrührgerätes, dann mit den Händen auf einer bemehlten Arbeitsfläche glatt verkneten. Den Teig abgedeckt an einem warmen Ort etwa 1 Stunde gehen lassen.

Anschließend den Teig erneut kräftig durchkneten, zu einem ovalen Laib formen und nochmals etwa 30 Minuten gehen lassen. Den Backofen auf 200 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen und eine ofenfeste Schale mit Wasser auf den Ofenboden stellen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.

Das Brot oben mehrmals schräg einschneiden und mit Mehl bestäuben. Auf das Blech setzen und im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 1 Stunde backen. Um zu prüfen, ob das Brot fertig ist, den Klopfest machen: Dafür auf die Unterseite des Brotes klopfen. Wenn es hohl klingt, ist es ausgebacken. Das Brot aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter vollständig abkühlen lassen. Zum Servieren in Scheiben schneiden.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin: Martina Kittler

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen