

Buttermilch-Buchweizen-Kastenbrot

Zutaten für 1 Brot (circa 20 Scheiben):

- 500 ml lauwarme (1% Fett) Buttermilch
- 100 g Roggenvollkornschrot
- 1 Würfel Hefe
- 75 g Natursauerteig
- 1 TL Zuckerrübensirup
- 1 TL Salz
- 250 g Buchweizenvollkornmehl
- 250 g Dinkelvollkornmehl
- 70 g zarte Haferflocken

Von der Buttermilch 2 EL abnehmen und zum Bestreichen beiseitestellen. Übrige Buttermilch und Roggenschrot verrühren und etwa 20 Minuten quellen lassen. Anschließend die Hefe hineinbröckeln und im Buttermilch-Mix auflösen. Sauerteig, Sirup und Salz dazugeben und alles gut unterrühren.

In einer großen Rührschüssel Buchweizen- und Dinkelmehl mit 50 g Haferflocken mischen. Den Buttermilch-Hefe-Mix dazugießen und alles zunächst mit den Knethaken eines Handrührgerätes mischen, dann mit den Händen glatt verkneten. Den Teig zu einer Kugel formen und abgedeckt an einem warmen Ort etwa 1 Stunde gehen lassen.

Backofen auf 200 Grad vorheizen. Eine Kastenform (Länge circa 30 cm) mit Backpapier auslegen. Den Teig zu einem länglichen Laib formen und in die Form legen. Mit einem Messer oben rautenförmig einschneiden. Mit der beiseitegestelltem Buttermilch bestreichen und mit den restlichen Haferflocken bestreuen. Auf der mittleren Schiene etwa 1 Stunde backen.

Anschließend herausnehmen und kurz abkühlen lassen. Mithilfe des Backpapiers vorsichtig aus der Form lösen und das Brot auf einem Kuchengitter vollständig abkühlen lassen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 04.03.2024

Koch/Köchin: Martina Kittler

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