

Dinkel-Vollkornbrot



SCHRITTE:

- 1) Die Hefe und den Honig in lauwarmes Wasser einrühren, etwas Mehl dazu geben und ca. 10 Minuten gehen lassen
- 2) In der Zwischenzeit Mehl, Salz, Brotgewürz, Kerne und Samen in einer Rührschüssel vermengen (Nach Bedarf können hier die geraspelten Möhren, die Haferflocken und/oder die Nüsse dazu gegeben werden)
- 3) Die Hefe-Mischung und den Apfelessig zu dem Mehl-gemisch geben und mit

einem Knethaken für ca. 10 Minuten zu einem homogenen Hefeteig verkneten

ZUTATEN:

- ½ Hefewüfel
- 500 ml lauwarmes Wasser
- 1 TL Honig
- 120g Dinkelvollkornmehl
- 200g Roggenvollkornmehl
- 200g Dinkelmehl
- 1 TL Salz
- 1,5 TL Brotgewürz
- 150g gemischte Kerne & Samen (z.B. Chiasamen, Leinsamen, Sesam, Sonnenblumenkerne, Kürbiskernel)
- 2 EL Apfelessig

Nach Belieben:

- 1,5 Möhren (geraspelt)
- 80-100g Haselnüsse/Walnüsse
- 50g Haferflocken

- 1) Den Teig dann nochmal mit einem Teigschaber verrühren
- 2) Eine Kastenform einfetten und nach Belieben mit Haferflocken oder Samen bestreuen
- 3) Den Teig in die Kastenform geben und an einem warmen Ort abgedeckt ca. 45 Minuten gehen lassen
- 4) Den Ofen auf 210°C Ober-Unterhitze vorheizen, eine ofenfeste Schüssel mit Wasser in den Ofen stellen (der Wasserdampf sorgt für eine knusprigere Kruste)
- 5) Nach der Gehzeit den Teig mit etwas Wasser bepinseln und nach Belieben mit Haferflocken, Körnern oder Nüssen bestreuen
- 6) Das Brot auf mittlerer Schiene für ca. 40 Minuten backen
- 7) Aus der Form nehmen und erneut für ca. 20 Minuten fertig backen
- 8) Das Brot auf einem Rost abkühlen lassen und noch lauwarm genießen (Vorsicht: Ist das Brot beim Anschneiden noch zu warm, zerbricht es leicht)

GEHEIMTIPPS:

Brotgewürz gibt es schon fertig zu kaufen. Ihr könnt euch euer Brotgewürz aber auch mit den entsprechenden Gewürze selbst zusammenstellen. Wir haben einen Teil Koriandersamen und je zwei Teile Fenchel, Kümmel und Anis verwendet. Frisch gemahlen ist das Aroma der Gewürze noch intensiver.

Wer experimentierfreudig ist kann auch noch mit anderen Gewürzen (wie z.B. Muskatnuss, Kreuzkümmeln, ..) arbeiten

**Unser
Club.de**

