AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON	HERKUNFT
mittel	20 Min.	ganzjährig	Schweden

ROGGEN-KNÄCKEBROT



Rezept: Steffi Knowles-Dellner. Lagom: Das Kochbuch. EMF 2017 - Foto: compactcook.com

KURZ VORGESTELLT

Es macht Freude, diese Knäckebrote zu backen, denn sie lassen das ganze Haus nach köstlichem Roggen duften. Hier eine moderne, rechteckige Form. Traditionell ist in Schweden die runde Form mit Loch, zum Trocknen. (+1 Std. backen, +1 Std. ruhen lassen)

ZUTATEN (4 PERSONEN)

25 g	Frische Hefe	200 g	Dinkelmehl
1 EL	Honig	100 g	Sonnenblumenkerne
3 TL	Salz	50 g	Leinsamen
500 g	Roggenmehl	100 g	Sesamsamen

ZUBEREITUNG

1. Die Hefe in eine grosse Schüssel krümeln. Das lauwarme Wasser zufügen. Umrühren, bis die Hefe vollständig aufgelöst ist. Dann Honig und Salz einrühren.
2. Das Roggenmehl und Dinkelmehl zugeben. Die Kerne und Samen in einer kleinen Schüssel mischen, die Hälfte zum Teig geben und alles ca. 1 Min. zu einem klebrigen Teig verarbeiten. 1 Stunde ruhen lassen.
3. Den Backofen auf 220° C vorheizen. Auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche den Teig dünn ausstreichen und den Teig mehrfach mit einer Gabel einstechen, damit er keine Luftblasen bekommt. Mit den restlichen Samen und Kernen bestreuen.
4. Den Teig 15 Min. backen und dann in 4x15 cm grosse Rechtecke schneiden. Weitere 45 Min. backen. Im noch warmen Backofen vollständig trocknen lassen.

TIPP: In einem luftdichten Behälter ist das Knäckebrot lange haltbar.