AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON	HERKUNFT
mittel	60 Min.	ganzjährig	Deutschland

VOLLKORNBROT MIT GEWÜRZSAMEN



Rezept: F. X. Mayr Health Retreat, Rickartschwende - Foto: compactcook.com

KURZ VORGESTELLT

Ein chüschtiges Brot, hervorragend zu einer Käseplatte oder als Zwischenmahlzeit mit Butter. Experimentiere mit Gewürzsamen deiner Wahl: Fenchel, Anis, Kümmel oder Koriander. (Ruhezeit: 1-24 Std., Backzeit: 40 Min.)

ZUTATEN (8 PERSONEN)

1'000 g	Dinkelruchmehl	1 EL	Malzextrakt
18 g	Salz	1 TL	Rohrzucker
20 g	Frischhefe		Gewürzsamen

ZUBEREITUNG

1. Das Mehl in eine grosse Schüssel geben. Salz, nach Belieben Malzextrakt und Gewürze zugeben.
2. Hefe mit Zucker in eine Tasse geben und mit warmem Wasser aufgiessen. Zum Mehl geben, sobald sich die Hefe aufgelöst hat. Warmes Wasser unterrühren, bis ein geschmeidiger Teig entsteht, der sich gut von der Schüssel löst. Teig nicht kneten!
3. Mit Plastikdeckel oder Plastikfolie zugedeckt mind. 1 Std. gehen lassen. Je nach Lufttemperatur geht er schneller auf. Der Teig kann auch bis zu 24 Std. geführt werden. In diesem Fall nur einen Viertel der Hefe verwenden.
4. Backofen auf 250° C Unter- und Oberhitze - hier nie mit Umluft - vorheizen. Den Teig auf eine gut bemehlte Arbeitsfläche geben, mit der Handkante mehrmals einschlagen und mit Mehl bestäuben. Das überschüssige Mehl jeweils abklopfen. Nun nach Belieben teilen und für eine schöne Kruste einschneiden.
5. Die Teiglinge in den vorgeheizten Ofen schieben. Nach 10 Min. Backtemperatur auf 200 bis 220° C absenken. Solange backen, bis eine braune Kruste entsteht. Dauer: 30 - 45 Min. Auf einem Gitter abkühlen lassen.