



Dauer: Aufwändig

Kategorie: Backrezepte Frühstück Jausenrezepte

Vegetarisch

Saison: Ganzjährig

Für:

Verfasst von: Martha Neumaier

Zutaten

600 G Dinkelvollmehl

100 G Weizenvollmehl

100 G Buchweizenmehl

3 TL Salz

Haferflocken

Nüsse

Sonnenblumenkerne

Sesam

Gewürze

1 PKG Germ

500 ML Wasser

2 EL Essig

Zubereitung

1. Alle trockenen Zutaten in einer Schüssel vermengen.
2. In einer zweiten Schüssel 1 Würfel Germ in etwa 500 ml warmem Wasser auflösen und 2 EL Essig hinzufügen.
3. Nun aus allen Zutaten einen Teig (Mixer, Küchenmaschine) herstellen und den Teig in eine gefettete Kastenform füllen und ca. eine halbe bis ganze Stunde rasten lassen.
4. Je nach Geschmack kann das Brot vor dem Backen noch mit Haferflocken, Kürbiskernen, Sesam oder Ähnlichem bestreut werden.
5. Die Backzeit beträgt 60 Minuten bei 190 °C. Für ein besonders gutes Gelingen wird das Brot gedampft - dazu einfach eine kleine Schüssel mit Wasser ins Backrohr stellen.

Schon mal selbst Brot gebacken? Der Versuch lohnt sich, denn alleine der Duft während des Backens wird Sie verzaubern!

Das Rezept kann beliebig abgeändert werden, indem verschiedene Körner, Saaten, Nüsse oder z.B. geraspelte Karotten hinzugefügt werden. Auch die Verwendung verschiedener Gewürze wie Kreuzkümmel, Schwarzkümmel, Schabzigerklee oder Bockshornklee sorgt für immer neue Geschmackserlebnisse. Solange die Grundmenge von Dinkel- oder Weizenvollkornmehl gleich bleibt, kann man auch beim Mehl variieren: Neben Buchweizenmehl, kann Hafer(voll)mehl, Emmer, Einkorn, Amaranth, Kamut oder Hirse verwendet werden.