

Rezept Roggen-Mehrkorn-Brot (vegan)

Für 2 Brote a 1k (ca. 20 Scheiben)
-Brot kann man sehr gut geschnitten
einfrieren und dann portionsweise
auftauen! -

Zutaten:

600g Roggen-Vollkornmehl
400 g Dinkel-Vollkornmehl
4 TL Meersalz
1 Würfel Hefe (42g)
150 g Natursauerteig (Seitenbacher)
2 EL Ahorn- oder Zuckerrübensirup
80g Kernige Haferflocken
250g gemischte Kerne (z.B.
Kürbiskerne, Leinsamen,
Sesamsamen)

Vollkornmehl zum Arbeiten



Zubereitung

1. Beide Mehlsorten und Salz in einer großen Schüssel mischen, in die Mitte eine Mulde drücken.
2. Hefe in einer zweiten Schüssel bröckeln, mit 700ml lauwarmen Wasser, Sauerteig und Sirup gut verrühren, bis sich alles aufgelöst hat.
3. Den Hefemix in die Mulde gießen, 50 g Haferflocken dazugeben und die 200 g Kerze dazugeben. Alles mit dem Knethacken der Küchenmaschine verkneten, bis ein glatter Teig entsteht. Dieser sollte elastisch sein und nicht an den der Hautfläche hängen bleiben. Ihr müsst also sehr gut kneten lassen.
4. Nun den Teig zu einer Kugel formen und mit Mehl bestäuben. Mit einem Tuch bedeckt an einem warmen Ort 1 Std. 30 Minuten gehen lassen.
5. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Nach der Gehzeit den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche halben und mit den Händen jeweils gut durchkneten. Dadurch entweicht die Luft aus dem gegangenen Teig und das Brot hat später keine Löcher. Also gut kneten. Beide Teiglinge wieder rund formen und diese auf das Backblech legen und mit Wasser bepinseln. Die übrigen Kerne und restlichen Haferflocken auf die Laibe verstreuen und leicht andrücken. Nochmal mit einem Tuch abdecken und für weitere 45 Minuten gehen lassen.
6. Den Backofen auf 250°C vorheizen. Au den Boden des Ofens eine mit Wasser gefüllte, ofenfeste Tasse stellen. Die Brote nach Belieben längs einschneiden und im Backofen (mittlere Schiene) 10 Min. backen. Dann die Temperatur auf 200°C reduzieren und die Brote weitere 30 Min. backen. Die Brote auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.