

Rezept

6-Korn-Vollkornbrot mit Kürbiskernen

Ein Rezept von 6-Korn-Vollkornbrot mit Kürbiskernen, am 28.06.2026

Zutaten

150 g 6-Korn-Mischung (ganze Körner; aus dem Bioladen oder Reformhaus)	350 g Roggenvollkornmehl
50 g flüssiger Sauerteig (selbst angesetzt oder im Beutel)	150 g Dinkelmehl (Type 630; ersatzweise Weizenmehl Type 550)
10 g Salz	25 g frische Hefe
1 Kastenform (30 cm lang)	50 g Zuckerrübensirup
3 EL Kürbiskerne für die Form	1 TL gemahlener Kümmel
	Butter für die Form
	1 Handvoll Eiswürfel

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Brot (ca. 24 Scheiben) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min
Pro Portion Ca. 100 kcal

Zubereitung

1. Die 6-Korn-Mischung mit kochendem Wasser übergießen und abgedeckt mindestens 8 Std. oder über Nacht quellen lassen.

2. Am nächsten Tag die Körner in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen. Beide Mehlsorten, Sauerteig, Hefe, Sirup, Salz, Kümmel und Körner von Hand oder in der Küchenmaschine mit Knethaken auf kleinster Stufe 4 Min. verrühren. Dabei langsam 350 - 400 ml lauwarmes Wasser dazugießen. Dann 4 Min. auf mittlerer Stufe zu einem klebrigen Teig verkneten. Den Teig dabei immer wieder zusammenfassen. Den Teig mit Frischhaltefolie abdecken und an einem warmen Ort ca. 1 Std. ruhen lassen.

3. Die Form mit Butter einfetten und mit Kürbiskernen ausstreuen. Den Teig in die Form legen und mit einem feuchten Küchentuch abgedeckt nochmals 1 Std. 30 Min. gehen lassen.

4. Den Backofen mit Pizzastein (2. Schiene von unten) und Backblech (unten) auf 250° vorheizen. Den Laib mit Wasser besprühen, die Form auf den Pizzastein schieben und die Eiswürfel auf das Backblech geben. Den Backofen auf 200° schalten und das Brot ca. 1 Std. backen. Zuletzt die Stäbchenprobe machen, das Brot leicht abgekühlt aus der Form stürzen und auf einem Rost abkühlen lassen.