

Rezept

Blüten-Krustenbrot

Ein Rezept von Blüten-Krustenbrot, am 09.06.2026

Zutaten

75 g Roggenkörner	100 g Roggenvollkornmehl
100 g Roggen-Sauerteig	1 TL Salz
250 g Weizenmehl Type 1050	1 EL Honig
2 EL Rote Malvenblüten (Teeladen, Apotheke, Bioladen), zerkrümelt	1 EL Blütenpollen (Supermarkt, Reformhaus, Bioladen)
1 EL Gewürz Blütenmischung (Bioladen)	1 TL getrocknete Lavendelblüten
1/2 TL ½ TL gemahlene Chilis Backkörbchen	Mehl zum Arbeiten

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Brot (700 g) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 235 kcal

Zubereitung

1. Zwei Tage vorher: Roggenkörner in ein Sieb geben, lauwarm abspülen, Sieb in eine Schüssel mit warmem Wasser hängen und die Roggenkörner quellen und ankeimen lassen. Ab und zu abspülen und das Wasser wechseln.
2. Einen Tag vorher: Roggenvollkornmehl in eine Schüssel geben, mit dem Sauerteig, Salz und gut 200 ml warmem Wasser verrühren. Zugedeckt sehr warm (ca. 25°) 5-8 Std. oder länger gehen lassen, bis der Teigansatz kräftig schäumt.
3. Die gequollenen Roggenkörner gut abtropfen lassen. Dann mit dem Weizenmehl Type 1050, Honig, 1 EL zerkrümelten Malvenblüten, Blütenpollen, der Blütenmischung, dem Lavendel und den Chilis unter den Roggen-Sauerteigansatz mischen, gut durchkneten und zu einer Kugel formen. Mit Mehl bestreuen.
4. Ein Backkörbchen mit Mehl, dann mit den übrigen Malvenblüten ausstreuen. Die Teigkugel hineinlegen, mit einem leicht angefeuchteten Tuch abdecken und warm 2-3 Std. gehen lassen, bis der Teig fast doppelt so dick geworden ist.
5. Den Backofen auf 240° (Umluft 225°) vorheizen, eine hitzefeste Schale mit Wasser auf den Ofenboden stellen. Den Brotteig auf ein Backblech mit Backpapier stürzen, im Ofen (Mitte) 10 Min. backen. Die Hitze auf 175° (Umluft 165°) zurückschalten, das Brot noch ca. 30 Min. backen, bis die Kruste schön gebräunt ist. Zwischendurch öfter besprühen. Das fertige Brot auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.