

Rezept

Buttermilch-Mehrkornbrot

Ein Rezept von Buttermilch-Mehrkornbrot, am 15.05.2025

Zutaten

380 g Buttermilch	1 EL Honig
1 Pck. Trockenhefe (7 g)	1 Pck. flüssiger Sauerteig (75 g)
300 g Vollkorn-Dinkelmehl	150 g Roggenvollkornmehl
50 g Buchweizenmehl	Salz
75 g Kerne- und Saatenmischung (z. B. Leinsamen, Chia-Samen, Hirse, Sesam, Sonnenblumenkerne)	25 g Röstzwiebeln

Außerdem

Gärkörbchen (ca. 17 cm Ø)

Pizzastein (nach Belieben)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Brot (ca. 15 Scheiben) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min
Pro Portion Ca. 185 kcal, 4 g F, 8 g EW, 28 g KH

Zubereitung

1. Die Buttermilch mit dem Honig in einem kleinen Topf lauwarm erhitzen. Die Hefe und den Sauerteig einrühren. Alle drei Mehlsorten mit 1 EL Salz, der Saatenmischung und den Röstzwiebeln in der Rührschüssel der Küchenmaschine mischen. Die Buttermilchmischung dazugießen und alles mit dem Knethaken der Küchenmaschine in 3-4 Min. zu einem feuchten Teig verkneten. Den Teig abgedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Std. gehen lassen.
2. Den Teig mit bemehlten Händen kurz durchkneten und in ein gut bemehltes Gärkörbchen legen (alternativ ein großes Sieb mit einem Geschirrtuch auslegen, gut bemehlen und den Teig zum Gehen hineingeben). Abgedeckt an einem warmen Ort nochmals ca. 20 Min. gehen lassen.
3. Inzwischen den Backofen auf 230° (Ober-/Unterhitze) vorheizen, dabei eine ofenfeste Schale mit Wasser auf den Ofenboden stellen. Nach Belieben den Pizzastein im Ofen (Mitte) mit vorheizen. Falls das Brot ohne Pizzastein gebacken wird, ein Backblech mit Backpapier auslegen.
4. Den Pizzastein leicht mit Mehl bestäuben und den Teig aus dem Gärkörbchen daraufstürzen. Alternativ den Teig auf das Blech stürzen. Das Brot im Ofen (Mitte) ca. 15 Min. backen. Die Ofentemperatur auf 200° reduzieren und das Brot ca. 40 Min. weiterbacken. Vom Pizzastein oder Blech nehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.