

Rezept

Dinkel-Mehrkornbrot mit Kernen

Ein Rezept von Dinkel-Mehrkornbrot mit Kernen, am 28.04.2025

Zutaten

400 g Sechskorn-Getreide-Mischung (z. B. Weizen, Roggen, Hafer, Gerste, Dinkel, Buchweizen; selbst gemischt oder als Mischung gekauft)	700 g Dinkelvollkornmehl
½ TL frisch geriebene Muskatnuss	2 TL gemahlener Koriander
1 Würfel Hefe (ca. 42 g)	1 TL gemahlener Kümmel
2 Päckchen Natursauerteig (à 75 g; Reformhaus, Bioladen)	4 TL Meersalz
250 g gemischte Kerne (z. B. Kürbiskerne, Lein-, Sesam- und / oder Hanfsamen)	2 EL Ahornsirup
	50 g Erdmandelflocken (Reformhaus, Bioladen) Dinkelvollkornmehl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Brot ca. 2 kg (ca. 30 Scheiben) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 195 kcal

Zubereitung

1. Das Getreide in einer Getreidemühle grob schroten. Mit dem Vollkornmehl in eine Schüssel schütten. Koriander, Kümmel, Muskat und Salz mischen, dazugeben und unterrühren. Die Hefe zerbröckeln und mit 700 ml lauwarmem Wasser, dem Ahornsirup und dem Sauerteig verrühren.
2. Die Hefemischung zum Mehl gießen. Die Erdmandelflocken und 200 g gemischte Kerne dazugeben und alles mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem weichen Teig verrühren. Dann alles auf der bemehlten Arbeitsfläche mit den Händen zu einem glatten und elastischen Teig verkneten. Den Teig zu einer Kugel formen, mit Mehl bestäuben und mit einem Tuch bedeckt an einem warmen Ort (ca. 30°) ca. 1 ½ Std. gehen lassen.
3. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche zu einem leicht ovalen Laib formen. Den Laib vorsichtig auf das Backblech legen, mit einem Messer mehrmals leicht einritzen und mit Wasser bepinseln. Die restlichen Kerne gleichmäßig darauf verteilen und leicht andrücken. Den Teig zugedeckt weitere 30 Min. gehen lassen.
4. Den Backofen auf 250° vorheizen. Den Teiglaib in den Backofen (Mitte) schieben und eine feuerfeste Schale mit Wasser mit in den Ofen stellen. Das Brot ca. 10 Min. backen. Dann die Hitze auf 200° reduzieren und das Brot noch 50-60 Min. weiterbacken. Den Klopftest machen (siehe Tipp unten). Das Brot auf einem Kuchengitter auskühlen lassen, dann anschneiden.