

Rezept

Helles Körnerbrot

Ein Rezept von Helles Körnerbrot, am 29.09.2023

Zutaten

370 g Weizenmehl (Type 550)

Salz

Außerdem:

Topf Topf mit Deckel (ca. 22 cm Ø; am besten Gusseisen)

100 g gemischte Kerne und Saaten (z. B. Sonnenblumenkerne, Sesam, Kürbiskerne, Mohn)

½ TL Trockenhefe

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Brot (ca. 18 Scheiben) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min
Pro Portion Ca. 100 kcal, 3 g F, 4 g EW, 15 g KH

Zubereitung

1. Mehl, 80 g Kerne und 1 ½ TL Salz in einer Schüssel mischen. Die Hefe mit 350 ml lauwarmem Wasser verrühren. Die Hefe zur Mehlmischung geben und alles gut mit einem Kochlöffel oder den Knethaken des Handrührgeräts bzw. in der Küchenmaschine vermengen.
2. Den Teig in eine große Schüssel füllen (er geht stark auf!) und mit Frischhaltefolie abdecken. Die Schüssel mindestens 8 Std. in den Kühlschrank stellen, am besten über Nacht.
3. Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen. Den Topf mit aufgelegtem Deckel in den Backofen (2. Schiene von unten) stellen und den Ofen auf 230° (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Ist der Ofen heiß, den Topf vorsichtig herausnehmen und den Deckel entfernen. Den flüssigen Teig in den Topf füllen und mit den restlichen Kernen (20 g) bestreuen. Den Deckel sofort wieder aufsetzen und den Topf zurück in den Ofen stellen.
4. Das Brot 30 Min. backen, dann den Deckel entfernen und das Brot in weiteren 10-15 Min. offen fertig backen. Das Brot vorsichtig aus dem Topf nehmen, diesen dazu am besten umdrehen. Die Klopprobe machen: Klopf mit den Fingern auf die Unterseite des Brotes, wenn es ein hohles Geräusch gibt, ist es fertig. Ansonsten das Brot noch 5-10 Min. ohne Topf weiterbacken. Das fertige Brot auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen.