Rezept

Kernbeißer Roggenbrot

Ein Rezept von Kernbeißer Roggenbrot, am 19.05.2025

Zutaten

250 g	Roggenvollkornmehl
1 Pck.	Trockenhefe
1 EL	geschrotetes Brotgewürz
ca. 250 ml	warmes Wasser
200 g	gemischte Saaten und Kerne (z. B. Kürbis, Sonnenblumen, Pinien, Sesam)
1	Eiweiß
250 g	Roggenmehl Type 815
1 Pck.	Trockensauerteig (15 g)
1 TL	Salz
100 ml	warmes Dunkelbier
	Mehl zum Bearbeiten
	Butter für das Blech

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Brot von 850 g | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 345 kcal

Zubereitung

1. Trockene Zutaten bis auf die Kerne mischen. Wasser (bis auf ca. 50 ml) mit Bier dazugießen und ca. 3 Min. kräftig rühren. Evtl. noch Wasser hinzufügen. Teig auf wenig Mehl ca. 10 Min. kneten. In einer Schüssel zugedeckt ca. 3 Std. warm ruhen lassen.

2. 150 g Kernmischung unterkneten, längliches Brot formen und auf gefettetem Blech zugedeckt ca. 3 Std. warm ruhen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.

3. Backofen auf 230° vorheizen (Umluft nicht geeignet). Brot mit Eiweiß bestreichen, restliche Kerne darauf leicht andrücken. Ofenwände mit Wasser besprühen, Brot auf der mittleren Schiene 5 Min. backen. Auf 200° schalten und in ca. 40 Min. fertig backen.