

Rezept

Kernige Brotzeitlaibe

Ein Rezept von Kernige Brotzeitlaibe, am 04.12.2024

Zutaten

300 g Sauerteig (selbst angesetzt oder im Beutel)	100 g Roggenvollkornschrot
100 ml warmer Kefir	300 g Roggenvollkornschrot
350 g Weizenvollkornmehl	2 TL Salz
75 g Leinsamen	1 Pck. Trockenhefe
2 EL ungemahlene Brotgewürz (nach Belieben)	1 TL Zucker
50 g Rübensirup	2 EL Öl
ca. 500 ml warmes Wasser	Mehl zum Bearbeiten
2 Kastenform (4 cm Länge)	Butter für die Formen
1 Eiweiß	je 2 EL Leinsamen und Sesamsamen oder ganze Haferkörner

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Brote von 700 g | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 295 kcal

Zubereitung

1. Für den Vorteig den Sauerteig mit Schrot und Kefir verrühren und zugedeckt 4 Std. warm ruhen lassen.
2. Für den Hauptteig Schrot und Mehl in einer Schüssel mit Salz, Leinsamen, Trockenhefe, Brotgewürz (falls verwendet) und Zucker mischen. Rübensirup mit Öl und warmem Wasser (bis auf eine halbe Tasse, ca. 50 ml) verrühren, mit dem Vorteig zum Mehl geben. Den Teig mit dem elektrischen Knethaken oder einem Kochlöffel ca. 5 Min. kräftig rühren. Bei Bedarf noch Mehl oder Wasser hinzufügen.
3. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche etwa zehnmals zusammenschlagen und zusammendrücken, bis er elastisch ist, dann zu einer Kugel formen. In einer bemehlten Schüssel zugedeckt ca. 2 Std. warm ruhen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.
4. Die Formen einfetten. Den gegangenen Teig einmal kurz zusammenschlagen, halbieren und in die Formen füllen. Aus Alufolie zwei Hauben formen und über die Formen legen. Den Teig an einem warmen Ort noch einmal ca. 2 Std. ruhen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.
5. Den Backofen auf 250° vorheizen (Umluft nicht geeignet). Das Eiweiß leicht anschlagen. Die Teigoberflächen damit bestreichen und mit Leinsamen und Sesam oder mit Hafer bestreuen. Die Ofenwände mit Wasser besprühen oder eine Schale mit Wasser auf den Ofenboden stellen. Die Brote auf der zweiten Schiene von unten 10 Min. backen. Danach auf 190° herunterschalten und die Brote in ca. 50 Min. fertig backen.