Rezept

Kerniges Knäckebrot

Ein Rezept von Kerniges Knäckebrot, am 17.05.2025

Zutaten

FÜR DAS QUELLSTÜCK:

- **25 g** Leinsamen
- **25 g** Sonnenblumenkerne
- **25 g** Kürbiskerne
- **2 g** Salz
- **25 g** grobe Haferflocken
- **25 g** grobes Roggenschrot
- **25 g** Sesamsamen

FÜR DEN TEIG:

- **500 g** Weizenmehl (Type 550)
- **10 g** frische Hefe
- **9 g** Salz
- **10 g** Butter
- **5 g** Zucker
- **1** Eigelb (Größe M)

ZUM BESTREUEN:

- **ca. 200 g** gemischte Samen (Leinsamen, Sesamsamen, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne; nach Belieben)
- **ca. 200 g** geriebener Hartkäse (Emmentaler, Bergkäse, Parmesan; nach Belieben)

AUSSERDEM:

Mehl zum Arbeiten

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 48 Stücke | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 90 kcal

Zubereitung

1. Zwei Tage vorher für das Quellstück die angegebenen Zutaten mit 150 ml Wasser in einer Schüssel mischen. Die Samen-Flocken-Mischung mit Frischhaltefolie bedeckt bei Zimmertemperatur über Nacht oder mindestens 12 Std. quellen lassen.

2. Am nächsten Tag für den Teig das Quellstück mit den angegebenen Zutaten und 300 ml Wasser in einer Rührschüssel mit den Knethaken des Handrührgeräts oder der Küchenmaschine auf kleiner Stufe 10 Min. mischen. Dann alles auf höherer Stufe in 2 Min. zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig mit Frischhaltefolie bedeckt ca. 30 Min. ruhen lassen.

3. Den Teig vierteln und jedes Stück leicht länglich formen und locker in Frischhaltefolie gewickelt (der Teig geht auf) im Kühlschrank über Nacht oder mindestens 12 Std. ruhen lassen.

4. Am Zubereitungstag vier Backbleche mit Backpapier auslegen (oder so viele Backbleche wie vorhanden und zusätzlich Backpapierbögen bereitlegen). Die vier Teigstücke auf der mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche jeweils dünn in Backblechgröße ausrollen. Die Teige auf die Backbleche bzw. die Backpapiere legen, leicht mit Wasser bestreichen und nach Belieben mit gemischten Samen oder geriebenem Käse bzw. beidem bestreuen.

5. Die Teige mit Frischhaltefolie bedeckt ca. 45 Min. gehen lassen. Den Backofen auf 180° vorheizen.

6. Aus den Teigplatten mit einem scharfen Messer nach Belieben 12 Rechtecke vorschneiden (oder die Platte ganz lassen). Die Bleche nacheinander (bei Umluft gleichzeitig) im Ofen (Mitte) in 20-25 Min. kräftig braun backen. Die Knäckebrote an den vorgeschnittenen Linien auseinanderbrechen oder »wild« in Stücke brechen. Gut verpackt in einer Dose, bleibt das Knäckebrot bis zu 3 Wochen knusprig.