Rezept

Saaten-Kastenbrot Grundrezept

Ein Rezept von Saaten-Kastenbrot Grundrezept, am 10.12.2025

Zutaten

g	geschrotete Leinsamen
50 g	Sonnenblumenkerne
400 g	Weizenmehl
15 g	frische Hefe
10 g	Salz
40 g	Sesamsaat
40 g	Kürbiskerne
300 g	Weizenmehl (Type 1050)
45 g	flüssiger Sauerteig (gekauft oder selbst angesetzt)

Außerdem:

	neutrales Öl zum Arbeiten
	Butter für die Form
	Mehl zum Arbeiten
	Leinsamen zum Bestreuen
	Kastenform (30 cm lang)
	Sesamsaat für die Form
	Pizzastein
1 Handvoll	Eiswürfel

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Brot (ca. 24 Scheiben) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 3 g F, 5 g EW, 22 g KH

Zubereitung

1. Leinsamen, Sesam, Sonnenblumen- und Kürbiskerne in einer Schüssel mit 220 ml kochendem Wasser übergießen und abgedeckt ca. 2 Std. quellen lassen.

2. Leinsamenmischung, beide Mehlsorten, Hefe und Sauerteig in der Küchenmaschine mit Knethaken auf kleinster Stufe ca. 5 Min. verrühren. Dabei langsam 300 ml lauwarmes Wasser dazugießen, dann ca. 3 Min. auf mittlerer Stufe weiterkneten. Nach Bedarf bis zu 20 ml Wasser mehr einarbeiten, der Teig sollte eine klebrige Konsistenz haben. Das Salz ca. 2 Min. unterkneten.

3. Den Teig in eine leicht geölte Schüssel geben, mit Frischhaltefolie abdecken und an einem warmen Ort ca. 30 Min. ruhen lassen. Die Teigränder mit einer Teigkarte mehrmals nach innen falten, sodass Spannung im Teig entsteht. Den Teig wieder ca. 30 Min. gehen lassen.

4. Die Form mit Butter einfetten und mit Sesam ausstreuen. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche kurz durchkneten und länglich formen. Den Teig in die Form legen, mit leicht geölter Frischhaltefolie abdecken und nochmals ca. 30 Min. gehen lassen.

5. Währenddessen den Pizzastein auf den Ofenrost (2. Schiene von unten) legen und im Backofen auf 250° vorheizen. Dabei im Ofen (unten) ebenfalls einen Stieltopf mit vorheizen.

6. Den Laib mit Wasser besprühen, mit Leinsamen bestreuen und mit einem scharfen Messer längs einschneiden. Die Form auf den Pizzastein schieben, die Eiswürfel in den Topf geben und das Brot ca. 10 Min. backen. Den Ofen auf 210° zurückschalten, den Topf herausnehmen und das Brot in ca. 30 Min. fertig backen. Aus der Form lösen und auf einem Rost abkühlen lassen.