Rezept

Saftiges Drei-Kerne-Brot

Ein Rezept von Saftiges Drei-Kerne-Brot, am 25.05.2025

Zutaten

200 g	Kernmischung (Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne und Pinienkerne; Fertigprodukt)
250 g	Weizenmehl Type 550
2 TL	Backpulver
250 ml	lauwarmes Wasser
1 EL	Essig
	Butter für die Form
	Salz
50 g	Ebli (Weichweizen)
1 TL	Brotgewürz (ganze Körner)
1 Päckchen	Trockenhefe
2 EL	Öl
1 TL	Rübensirup (oder Honig)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Brotbackform (2 l Inhalt) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 155 kcal

Zubereitung

1. Die Form einfetten, den Boden mit 2 EL Kernmischung bestreuen und die Form warm stellen. 250 ml Wasser mit etwas Salz zum Kochen bringen. Ebli offen 10 Min. garen, abgießen und gut abtropfen lassen.

2. Das Mehl mit Brotgewürz, Backpulver und Trockenhefe in einer angewärmten Schüssel mischen. Das Wasser mit Öl, Essig, Sirup und ½ TL Salz verrühren. Die Flüssigkeit zum Mehl gießen. Den Teig ca. 3 Min. kräftig schlagen, damit viel Luft hineinkommt. Ebli und die Kernmischung unter den Teig mischen. Teig in die Form füllen und die Oberfläche glatt streichen.

3. Die Backform mit Frischhaltefolie und einem angewärmten Küchentuch zudecken. Den Teig mindestens 15 Min. auf der Heizung gehen lassen. In der Zwischenzeit den Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen.

4. Auf den Herdboden ein weites feuerfestes Gefäß mit kochendem Wasser stellen. Das Brot im Ofen (2. Schiene von unten) ca. 45 Min. backen.

5. Das Brot auf den Backofenrost stürzen und noch einmal 5 Min. im abgeschalteten Backofen nachbacken, damit die Kruste rundherum knusprig wird. Das Brot auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen.