

Rezept

Schnelles Vierkornbrot

Ein Rezept von Schnelles Vierkornbrot, am 21.05.2025

Zutaten

200 ml Wasser	50 g kernige Haferflocken
50 g Leinsamen	50 g Sonnenblumenkerne
50 g Kürbiskerne	20 g Hefe (ca. 1/2 Würfel)
300 ml Wasser	350 g Weizenmehl (Type 550)
250 g Roggenmehl (Type 1150)	25 g Salz (ca. 2 knappe EL) Mehl zum Arbeiten
75 g flüssiger Natursauerteig (selbst angesetzt oder im Beutel)	50 g Sesamsamen zum Wälzen

Backpapier für das Blech

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 Brote (à 650 g) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min

Zubereitung

1. Für die Einlage das Wasser aufkochen, Haferflocken, Leinsamen, Sonnenblumen- und Kürbiskerne in einer Schüssel damit übergießen, gründlich verrühren und abgedeckt 2-3 Std. ausquellen lassen.

2. Für den Teig die Hefe in einer Schüssel in dem lauwarmen Wasser auflösen. Erst die gequollenen Körner, dann die Mehlsorten, das Salz und den Sauerteig zugeben. Alles gut unterarbeiten und 8-10 Min. in der Küchenmaschine (4 Min. auf langsamer, 4 Min. auf schneller Stufe) oder von Hand kneten.

3. Den fertigen Teig auf die bemehlte Arbeitsfläche geben und abgedeckt 20 Min. gehen lassen. Zwischendurch ein- bis zweimal rund wirken, damit er eine wollige Struktur bekommt.

4. Den gegangenen Teig halbieren und die Teigstücke zu länglichen Laiben formen. Mithilfe eines Backpinsels mit Wasser bestreichen und in den Sesamsamen wälzen. Auf ein Blech mit Backpapier legen und noch einmal abgedeckt 25 Min. ruhen lassen. Dabei die Laibe nach 10 Min. der Länge nach mit einem scharfen Messer vorsichtig einritzen.

5. Inzwischen den Backofen auf 240° vorheizen (Umluft nicht empfehlenswert), dabei ein mit Wasser benetztes Blech mit erhitzen. Sobald die Temperatur erreicht ist, das Blech herausnehmen, die Brote in den heißen Ofen (Mitte) schieben und 35-40 Min. backen.