

Rezept

Veganes kerniges Brot für jeden Tag

Ein Rezept von Veganes kerniges Brot für jeden Tag, am 16.02.2025

Zutaten

gut 1/2 Würfel Frischhefe (ca. 25 g) (ersatzweise 7 g Trockenhefe)	1 TL Zucker
500 g Dinkelvollkornmehl	20 g Walnuss- oder Haselnusskerne
50 g Sonnenblumenkerne oder Saatenmischung	2 leicht gehäufte TL Salz
neutrales Pflanzenöl oder Backpapier für das Blech	Dinkelvollkornmehl zum Verarbeiten
	feierfeste Schale mit Wasser

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Brot (18 Scheiben) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 120 kcal

Zubereitung

1. Am Vortag die Hefe etwas zerkrümeln und mit dem Zucker bestreuen. 320 ml lauwarmes Wasser hinzugeben und die Mischung ca. 10 Min. stehen lassen, bis die Hefe Blasen schlägt.

2. In der Zwischenzeit die Nüsse grob hacken und das Mehl in eine Schüssel geben. Die Hefemischung kurz umrühren, mit Salz und Sonnenblumenkernen oder Saatenmischung zum Mehl geben und alles vermischen. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche ca. 10 Min. mit den Händen kneten, bis er elastisch und glatt ist, dabei den Teig einige Male auf die Arbeitsfläche schlagen.

3. Den fertig gekneteten Teig in einer Schüssel abgedeckt ca. 3 Std. bei Zimmertemperatur gehen lassen, dann mind. 8 Std. (oder über Nacht) in den Kühlschrank stellen.

4. Am nächsten Tag den Teig ca. 1 Std. Zimmertemperatur annehmen lassen. Dann den Teig auf die leicht bemehlte Arbeitsfläche stürzen und mit bemehlten Händen zu einem runden Brotlaib formen. Dabei den Teig möglichst nicht mehr kneten.

5. Das Brot auf ein mit Backpapier belegtes oder gefettetes Blech legen, mit wenig Mehl bestäuben und noch einmal 30 Min. bei Zimmertemperatur gehen lassen. 10 Min. vor Ende der Gehzeit den Backofen auf 220° vorheizen und eine Schale mit heißem Wasser auf den Ofenboden stellen.

6. Das Brot kreuzweise ca. 1 cm tief einschneiden und in den Backofen (2. Schiene von unten) schieben (Achtung! Am Wasserdampf verbrennt man sich leicht!). Das Brot ca. 50 Min. backen. 10 Min. vor Ende der Backzeit die Wasserschale wieder herausnehmen. Sobald das Brot beim Klopfen auf die Unterseite hohl klingt, ist es fertig.