

Rezept

Vollkorn-Sauerteigbrot

Ein Rezept von Vollkorn-Sauerteigbrot, am 27.04.2024

Zutaten

½ Würfel frische Hefe (ca. 20 g)	1 TL flüssiger Honig
330 g dunkle Mehlmischung	70 g Teffmehl
50 g Vollkornreismehl	1 Päckchen Quinoa-Sauerteig-Extrakt
12 g Salz	1 TL Brotgewürz
Fett für die Form	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Kastenform mit 25 cm (ca. 15 Scheiben) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 105 kcal

Zubereitung

1. Die zerbröckelte Hefe mit dem Honig in 50 ml lauwarmem Wasser glatt rühren und quellen lassen.

2. Mehle mit Sauerteig, Salz und Brotgewürz in einer großen Schüssel mischen. Die Hefe zugeben und die Teigzutaten mit den Knethaken des Handrührgeräts kneten, dabei nach und nach 300-350 ml lauwarmes Wasser zugeben.

3. Den Teig mit Frischhaltefolie abdecken und 30-40 Min. ruhen lassen, dann in die gut gefettete Kastenform geben und die Oberfläche mit Wasser glattstreichen. Nun den Teig nochmals mit Folie abdecken und weitere 40 Min. gehen lassen. Inzwischen den Backofen auf 240° vorheizen.

4. Die Folie abnehmen und das Brot im heißen Backofen (Mitte) ca. 45 Min. backen. Falls das Brot zu schnell bräunt, die Ofentemperatur nach der Hälfte der Backzeit etwas zurückschalten. Das fertige Brot aus dem Ofen nehmen, auf ein Kuchengitter stürzen und auskühlen lassen.