körniges Schwarzbrot

ein Rezept für Pulled Lachs

Vorab-Info:
Backzeit: 3 Std. bei 130°C
Gärung: keine Gärung nötig aber 30 Min. bei 50°C im Ofen Vorbacken
Es ergibt zwei Brote

Zutaten:
280g Weizenschrot
280g Roggenschrot
500g Weizenmehl 550er
1 l Buttermilch
200g Rübenkraut
1 ½ Päckchen frische Hefe (63g)
100g Sonnenblumenkerne
100g Kürbiskerne
100g Leinsamen
100g Sesam
1 EL Salz

Zubereitung:
Zunächst die Buttermilch lauwarm erhitzen und die Hefe darin auflösen. Nun das Rübenkraut und Salz hinzugeben und in der warmen Flüssigkeit auflösen. Die Kerne und Samen zugeben und vermengen. Danach Mehl und Schrot beigeben und zu einem Teig verkneten. Er wird eine etwas breiige Konsistenz haben.
Den Teig in zwei geölte Kastenformen geben, glätten und flachdrücken. Dann im Backofen für eine halbe Stunde bei 50°C backen, danach den Ofen für drei Stunden auf 130°C laufen lassen. Nun die Kastenformen aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen. Die Brote erst nach dem Auskühlen aus den Formen nehmen.

Tip:

History:

Brot
Essen und Mehr

From:
https://ddws.de/ - **d.d.w.s. Ihr Essen und Mehr**

Permanent link:
https://ddws.de/brote:schwarzbrot

Last update: **25.03.2022 18:16**