

Backen

Schwarzbrot mit drei Mehlsorten

Zutaten:

250 g	Weizenvollkornmehl
150 g	Roggenvollkornmehl
150 g	Dinkelmehl
150 g	Sauerteig (selbst angesetzt)
200 g	6-Korn-Mix Getreidemischung
70 g	Kürbiskerne
15 g	Salz
10 g	Zucker
1 TL	Fenchelsamen
1 TL	Majoran
1 TL	Kümmel
½ TL	Oregano
½ TL	Thymian
½ TL	Rosmarin
½ TL	Zimt
½ TL	Kardamom
½ TL	Zwiebelpulver
20 g	Hefe
1 El	Olivenöl
120 ml	Wasser lauwarm
1	Ei (roh)



Zubereitung: Am Vorabend, oder mindestens vier Stunden vorher, die 6-Korn-Getreidemischung in einem Topf geben, mit ½ Liter Wasser auffüllen und zum Kochen bringen. Mit geschlossenem Deckel Beiseitestellen.
Kürbiskerne in einer Pfanne unter ständigem Bewegen erhitzen, bis die Kerne zu glänzen beginnen. Sobald welche platzen, Hitze wegnehmen und in eine große Schüssel geben.
Dazu kommen die verschiedenen Mehlsorten und sämtliche Gewürze. Die Hefe mit lauwarmem Wasser und Zucker verrühren, und jetzt die am Vorabend vorbereitete Getreidemischung in ein Sieb kippen, abspülen und auch zu der Mehlmischung geben. Den Sauerteig untermischen und mit einem Handmixer mit Kneithaken kräftig vermengen. Wer ein Teigrührwerk hat, darf dies natürlich gerne benutzen.
Bei Bedarf etwas Wasser nachgießen. Die Schüssel in den Ofen schieben und für

Weitere Anregungen und Informationen rund ums Kochen & Backen finden Sie auf meinem Blog unter <http://www.alois-steiner.de>

LUIS backt | Hier ein weiteres Rezept aus Luis` Küche ...

60 min auf Gärstufe stellen. Wer diese Funktion nicht hat, Ofen auf 40° stellen. Dazu kommt eine Schale mit 250 ml Wasser. Die Verdunstung bewirkt ein schnelleres „Gehen“ des Teiges. Nach etwa einer Stunde, oder wenn der Teig sich im Volumen deutlich vergrößert hat, noch mal 10 min durchkneten, anschließend den Teig wieder gehen lassen. Danach wieder kräftig durchkneten und anschließend den Teig in eine innen eingeölte Kastenform füllen.

Jetzt den Teig in der Form im Ofen gehen lassen, bis sich am oberen Rand der Teig wölbt.

Den Ofen auf Backfunktion 230° stellen, oder dieselbe Gradzahl für 30 min, bei Ober-Unterhitze mit einer Schale Wasser.

Nach 30 min das verquirlte Ei auf der Brotoberfläche auftragen, evtl. etwas Kümmel oder Fenchel draufstreuen.

Die Temperatur auf 175° zurückschalten, und für weitere 20 min in den Ofen schieben. Jetzt den Nadeltest machen und 15 min abkühlen lassen.

Nun kann das Brot aus der Form genommen werden.

Ganz wichtig: Nie das noch warme Brot auf eine glatte Fläche stellen. Am besten auf ein Rost, und mit einem Tuch abdecken, sodass von unten die Luft zirkulieren kann, damit die Feuchtigkeit sich nicht darunter staut.

Guten Appetit!

Weitere Anregungen und Informationen rund ums Kochen & Backen finden Sie auf meinem Blog unter <http://www.alois-steiner.de>