

Vierkornbrot

Zutaten für 2 Brote á 650g

- 200ml kochendes Wasser
- 50g Sonnenblumenkerne
- 50g Kürbiskerne
- 50g Leinsamen
- 50g Haferflocken
- 20g Frischhefe
- 300ml Wasser
- 300g Weizenmehl Type 550
- 200g Roggenvollkornmehl
- 22g Salz
- 75g Roggen-Sauerteig
- Sesam zum Wälzen

Zubereitung

Sonneblumenkerne, Kürbiskerne, Leinsamen und Haferflocken mit kochendem Wasser übergießen. Abgedeckt 2h quellen lassen.

Danach die Hefe in lauwarmem Wasser auflösen. Übrige Zutaten zufügen und in der Küchenmaschine erst 4 Minuten auf langsamer, dann 4 Minuten auf schneller Stufe kneten lassen.

Den Teig auf die bemehlte Arbeitsfläche geben und abgedeckt 20 Minuten ruhen lassen. Nach 10 Minuten rund wirken.

Den Teig halbieren und jede Hälfte zu einem länglichen Laib formen. Mit Wasser benetzen und in Sesamsamen wälzen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und abgedeckt für 25 Minuten ruhen lassen. Nach 10 Minuten mit einem Messer der Länge nach einritzen.

Den Backofen auf 230° vorheizen. Die Brote für 35 Minuten backen.