Dinkelvollkornbrot

Ein klassisches Rezept aus der Vollwertküche: Das Dinkelvollkornbrot darf auf einem gesunden Frühstückstisch nicht fehlen.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 50 min

Ruhezeit: 40 min

Gesamtzeit: 1,8 h



Foto: Katrin Morenz

Zutaten

500 g	Vollkorndinkelmehl
1.5 TL	Salz
320 ml	Wasser
0.5 Würfel	Hefe
1 TL	Zucker
1 EL	Butter (für die Form)
1 EL	Mehl (für die Form)
1 TL	Brotgewürz
2 EL	Sesam
2 EL	Leinsamen
2 EL	Kürbiskerne
2 EL	Sonnenblumenkerne
2 EL	Walnüsse (gehackte)

Zubereitung

1. Für das Dinkelvollkornbrot den Zucker in das Wasser einrühren, bis er sich aufgelöst hat, dann die Hefe dazubröseln und gut umrühren. Rasten lassen, bis sich durch die Hefe Blasen bilden.

2. In der Zwischenzeit das Dinkelvollkornmehl mit dem Salz, Brotgewürz, Sesam, Leinsamen,

Walnüssen, Kürbis- und Sonnenblumenkernen mischen. Eine Kastenform mit Butter einfetten und mit etwas Mehl bestäuben.

3. Die Mehlmischung mit der Hefemischung vermengen und zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig in die Kastenform geben und glatt streichen. Mit etwas Wasser einpinseln. Mit einem Küchentuch zudecken und 30-40 Minuten ruhen lassen.

4. Währenddessen den Backofen auf 180°C vorheizen. Das Brot dann auf der mittleren Schiene des Ofens ca. 45-50 Minuten backen. Herausnehmen, abkühlen lassen und servieren.

Tipp

Das Dinkelvollkornbrot nach Belieben vor dem Backen mit Haferflocken, Kürbiskernen, Sesam, Leinsamen oder anderen Kernen bestreuen.