

Vierkornbrot

Ein kerniges Vierkornbrot sättigt mehr als ein einfaches Brot. Ein Blick auf das Rezept verrät, woher die vielen Ballaststoffe kommen.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 25 min

Koch/Backzeit: 45 min

Ruhezeit: 7,0 h

Gesamtzeit: 8,2 h



Foto: Katrin Morenz

Zutaten

370 g	Weizenmehl
300 ml	Wasser
70 g	Hartweizengrieß
30 g	Buchweizengrütze
30 g	Grünkernschrot
30 g	Sesam
40 g	Hefe
1.5 TL	Salz
1 EL	Walnussöl
50 g	Mehl (für die Arbeitsfläche)

Zubereitung

1. Für das Vierkornbrot das Weizenmehl mit dem Hartweizengrieß, der Buchweizengrütze, dem Grünkernschrot und dem Sesamsamen vermischen. Die Hefe in lauwarmem Wasser auflösen.
2. Das Hefewasser zur Mehlmischung geben, Öl und Salz hinzufügen und alles 10 Minuten lang kräftig durchkneten. Mit einem Küchentuch bedecken und an einem warmen Ort ca. 6 Stunden gehen lassen.
3. Bei Bedarf noch etwas Mehl unterkneten und den Teig zu einer Kugel formen. In eine große Schüssel geben, großzügig mit Mehl bestreuen und mit einem angefeuchteten Tuch

bedecken. Ca. 1 Stunde lang gehen lassen.

4. In der Zwischenzeit den Backofen auf 225°C (Umluft: 200°C) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Eine feuerfeste Form mit Wasser in den Ofen stellen.
5. Wenn der Teig sein Volumen verdoppelt hat, zu einem Brotlaib formen und auf das Backblech legen. Auf der mittleren Schiene des Ofens ca. 45 Minuten backen. Herausnehmen, abkühlen lassen und servieren.

Tipp

Wer mag, kann den Teig für das Vierkornbrot noch mit Leinsamen und/oder Sonnenblumenkernen verfeinern.