



Brot selber backen

Zutaten für zwei Brote

600 g Körner (Weizen oder Dinkel)

400 g helles Weizenmehl

600 – 700 ml lauwarmes Wasser

50 ml Olivenöl

2 EL Senf

2 Pkg. Trockenhefe

2 TL Salz

1 TL Puderzucker

je 1 TL Koriander, Kümmel, Fenchel

Zubereitung:

1. Körner mit der Getreidemühle samt der Gewürze mahlen. (Oder einem leistungsstarken Mixer mahlen, dann wird es allerdings nicht ganz so fein.)
2. Zu dem Mahlgut Salz, Puderzucker, Trockenhefe, Senf, Olivenöl und das helle Mehl hinzufügen. Zu einem Teig kneten.
3. Teig abgedeckt für 15 bis 20 Minuten ruhen lassen.
4. Den Teig erneut gut durchkneten und zwei passende Backformen mit Öl einfetten.

5. Den Teig nochmal gut durchkneten, die Arbeitsfläche bemehlen und den Teig in zwei gleichgroße Stücke teilen. Diese in die Backformen geben.
6. Die beiden Brote bei 40 °C (z. B. im Ofen) für ca. eine Stunde gehen lassen.
7. Nun den Ofen auf 220 °C stellen (Ober- und Unterhitze) und das Brot nun ca. 50 Minuten backen lassen. Das Brot verbleibt also Aufheizen im Ofen.
8. Zum Auskühlen holt man die Brote aus dem Ofen. Damit sie weiter auskühlen können stürzt man sie aus den Formen. Erst wenn das Brot absolut ausgekühlt ist heißt es anschneiden.

Tipp: Wer mag erweitert das Rezept noch mit Kernen und Saaten, z. B.: Sonnenblumen- oder Kürbiskernen.

Vidorezept: <https://youtu.be/p5FIPbyCTz8>