

Mein
REZEP T

Herzhaftes Kraftbrot

Mein Kraftbrot schmeckt köstlich mit frischer Butter, passt aber auch zu allen deftigen Aufstrichen oder als Beilage zu kräftigen Fleisch- und Gemüsegerichten. Ich backe es gern auf der Alm, etwa zum Schlachtfest – perfekt zu Sauerkraut und Kesselfleisch.

Für 2 Brote à ca. 1 kg:

2 EL Flohsamenschalen
400 g Dinkelvollkornmehl
400 g Roggenmehl (Type 990)
100 g mittelfeiner Haferschrot
nach Belieben 100 g Edelkastanienmehl
je 2 EL Hanfsamen, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Sesamsaat, gemahlene Mariendistelsamen und Brennnesselsamen

Hildegard Kischling

1 EL Sauerteigextrakt oder frischer Sauerteig

je 1 TL Brotgewürz, Schabzigerklee und gemahlene Kurkuma

½ Würfel Hefe (21 g) oder 1 Pck. Trockenhefe

1 TL Honig

1½ EL Salz (20 g)

Mehl für die Arbeitsfläche

1 Die Flohsamenschalen mit 300 ml Wasser mischen und mindestens 5 bis 10 Minuten quellen lassen. *mit den Körnern über Nacht quellen lassen*

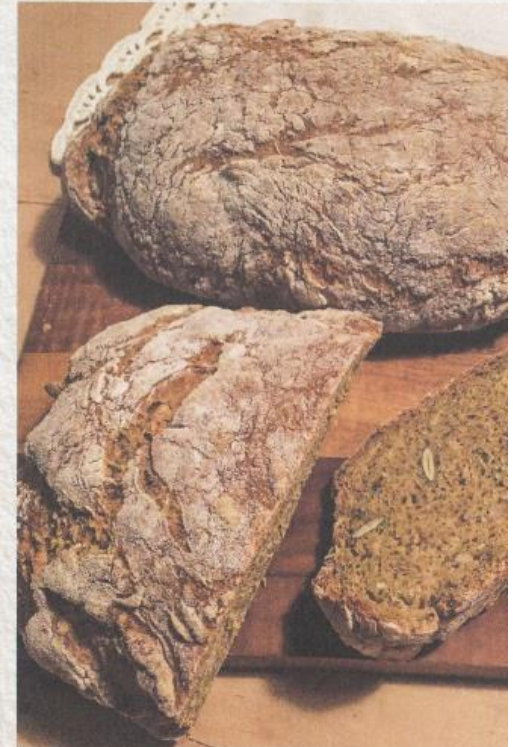
2 Die gequollenen Flohsamenschalen mit den restlichen Zutaten und 700 ml Wasser zu einem glatten Hefeteig kneten und mindestens 4 Stunden an einem warmen Ort gehen lassen. Auch eine längere Gehzeit tut dem Teig gut. Der Teig darf anfangs schön weich sein, da die Saaten und das volle Korn

im Lauf der Zeit noch quellen. Den Teig stündlich einmal mit der Teigkarte wieder zusammenstoßen.

3 Backofen auf 250 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen, eine kleine Schale mit Wasser auf den Boden des Backofens stellen und das Backblech im Ofen miterhitzen.

4 Aus dem Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche zwei längliche Wecken formen. Oder einen Wecken und einige kleine Semmeln formen.

5 Die geformten Brote auf das heiße Blech legen und dieses sofort in den Ofen schieben. Die Brote je nach Größe 35 bis 45 Minuten backen, nach 15 Minuten die Temperatur auf 180 °C reduzieren. Semmeln brauchen etwa 15 bis 20 Minuten bei 230 °C.



Varianten

- Mit den Getreidesorten kann man gut experimentieren. Wer es weniger kernig mag, verwendet mehr Mehl einer niedrigeren Type und gibt nicht so viele Saaten dazu.
- Auch bei den Gewürzen kann man nach eigenen Vorlieben weitere Sorten zugeben und andere ersetzen.