

## Vollwertküche die schmeckt: Dinkel- Roggenvollkornbrot mit Nüssen, Saaten & Kürbis



[caption id="attachment\_11261" align="aligncenter" width="850" caption="So gut kann gesunde, vitale Küche schmecken. Knusprig, saftig und voller Aroma - Unser vitales Vollkornbrot. Passt prima mit kräftigem Schinken



oder rassigem Käse."]

[/caption]

Bei Vollkornbroten bin ich wählerisch. Da suche ich mir gute Handwerksbäckereien, die sich darauf verstehen und das sehr gut können. Bei Broten aus dem vollen Korn braucht`s halt eine besondere Vorbereitung. Die Erfahrung und die Geschichte des Brotes verlangt da meist eine lange Teigführung. Das heißt, die Teige werden meist mindestens einen Tag vorher angesetzt. Manchmal deutlich länger. Da braucht`s dann einen guten Sauerteig bzw. Vorteig und viel Sorgfalt, damit später ein saftiges, gesundes und schmackhaftes Brot entsteht. Außerdem soll`s ja noch ein paar Tage saftig bleiben.

**Mein Tipp:** unbedingt einen Bäcker suchen, der dieses "Kunsthandwerk" leidenschaftlich und liebevoll umsetzt. Einfach ausprobieren und nachfragen, woher das Mehl kommt und wie lange die Teigreifung geschieht.

Für die, die selbst gerne mal ein Rezept ausprobieren möchten, habe ich eine einfache, aber köstliche Rezeptur

ausgearbeitet. Für das Endergebnis habe ich 12 Versuche gebraucht. Nun ist es mein ganzer Stolz und ich backe dieses Dinkel-Roggenvollkornbrot auf Vorrat. Die enthaltenen Saaten und Nüsse geben richtig Kraft. Die eingebackenen Kürbispellets und die Haferkleie halten das Brot lange saftig. Es schmeckt mir so gut, daß ich es nach dem Auskühlen in Scheiben schneide und portionsweise einfriere. Am Vorabend lege ich dann meine Frühstücksscheiben zum Auftauen raus und habe am nächsten Tag frisches, kostbares Brot. Und wenn es mal etwas länger liegen bleibt, einfach kurz toasten. Schmeckt prima!

## Zutaten

### Vorteig (Tag 1)

- 180 g Roggenvollkornmehl (aus dem Reformhaus; am Besten dort frisch mahlen lassen)
- 525 ml Wasser, lauwarm
- 75 g Sauerteig (selbst gemacht oder gekauft)
- 300 g Dinkelvollkornmehl (aus dem Reformhaus; am Besten dort frisch mahlen lassen)
- 100 g Nussmix (z.B. Sonnenblumenkern, Walnuss gehackt, Kürbiskerne etc.)
- 40 g Honig
- 1,5 EL Salz (15 g)
- 1-2 EL Brotgewürz
- 30 g Chiasamen (aus dem Reformhaus)
- 30 g Leinsamen

### Hefeteig (Tag 2)

- 21 g Hefe
- 100 g Dinkelvollkornmehl oder normales Dinkelmehl
- 25 g Haferkleie (aus dem Reformhaus)
- 75 g grob geriebenen Kürbis oder Karotte
- 100 ml Wasser, lauwarm

## Extra

Etwas Mohn, Leinsamen, Chiasamen, Sesam, Haferkleie, Kürbiskerne zum Betreuen

## Zubereitung

### Vorteig (Tag 1)

1. Die Zutaten für den Vorteig in eine große Schüssel geben und mit dem Knethaken des elektrischen Handrührgerätes oder in einer Küchenmaschine 4-5 Minuten rühren.
2. Die Schüssel mit einem nassen Tuche abdecken und 24 h ruhen lassen.

### Hefeteig (Tag 2)

1. Am zweiten Tag die Zutaten für den Hefeteig in einer zweiten Schüssel miteinander vermengen und 4 Minuten kneten.
2. Den Teig 30 Minuten gehen lassen.

## Hauptteig

1. Die beiden Teige miteinander 4 Minuten verkneten und ca. 2 Stunden gehen lassen.
2. Dann zwei Silikonbackformen mit etwas Saaten und Nüssen ausstreuen.
3. Die Teige auf die beiden Formen verteilen. Zum gleichmäßigen Verteilen die Formen etwas auf die Tischplatte klopfen.
4. Der Teig sollte nur knapp mehr als halb hoch in der Form eingefüllt sein. Mit etwas Saaten, Haferkleie und Nüssen auf der Oberfläche bestreuen.
5. Nun die Teige an einem warmen Ort ca. 1-2 Stunden gehen lassen, bis sich das Volumen ungefähr verdoppelt hat.
6. Den Backofen auf 220°C (Ober- und Unterhitze) vorheizen.
7. Die Formen in den Ofen stellen (unterste Backblech-Ebene). Eine Tasse Wasser auf den Backofenboden schütten, um Dampf zu erzeugen.
8. Die Brote bei 220°C 35 Minuten backen.
9. Die Ofentür nach 35 Minuten öffnen, damit der Dampf entweicht. Ofen auf 160°C zurückschalten und die Brote weitere 25 Minuten backen.
10. Nach diesen 25 Minuten die Brote aus den Formen stürzen und umgedreht im Ofen ohne Form weitere 20-25 Minuten bei 160°C backen.
11. Anschließend die Brote aus dem Ofen nehmen und auf einem Gitter abkühlen lassen.
12. Vor dem Anschneiden mindestens 6 Stunden ruhen lassen. Am Besten über Nacht ruhen lassen.