

Bartak's Brot



Wir mahlen unser Getreide in der Mühle selbst und nehmen in der Regel Dinkelkörner. Sie können aber auch fertig gemahlenes Vollkornmehl benutzen. Es sollte nur kein Weißmehl sein.

Keine Angst vor frischer Hefe, das Rezept gelingt auf jeden Fall!

Und das sind die Zutaten:

für 1 kl. Kastenform (20 cm Länge)

375g Weizen- oder Dinkelvollkornmehl, **je** 75 g Sesam, Leinsamen, Sonnenblumenkerne und Haselnüsse, 375 ml lauwarmes Wasser, 1 Eßl. Salz, 1/2 Würfel frische Hefe (es geht auch mit Trockenhefe)

für 1 Kastenform (25 cm Länge)

500g Weizen- oder Dinkelvollkornmehl, **je** 100 g Sesam, Leinsamen, Sonnenblumenkerne und Haselnüsse, 500 ml lauwarmes Wasser, 1 Eßl. Salz, 1/2 Würfel frische Hefe (es geht auch mit Trockenhefe)

Und nun zur Zubereitung:

Das Salz im Wasser auflösen, die Hefe in eine Schüssel bröckeln und mit etwas von dem Salzwasser auflösen. Nun alle Zutaten in die Schüssel geben und etwa 5 Minuten kräftig durchkneten. Die Masse hat eine weiche, schmierige Konsistenz. Die Kastenform einfetten und die Brotmasse hineinfüllen. Die Oberfläche glattstreichen. Dazu eignet sich ein Löffel oder ein Teigschaber den man in Wasser taucht. Ein paar Sonnenblumenkerne drüberstreuen und noch einmal glattstreichen. Die Oberfläche kreuzförmig einritzen. Die Form mit einem feuchten Tuch abgedeckt an einen warmen Ort stellen und ca. 15-20 Min. gehen lassen. Den Backofen auf 200° Heißluft stellen und das Brot **sofort** hineinstellen. Auf mittlerer Schiene ca. 1 Std. backen. Das Brot aus der Form nehmen und auf einem Gitter abkühlen lassen.

Wenn Sie gegen Haselnüsse allergisch sind, können Sie diese natürlich weglassen oder variieren Sie das Rezept z.B. mit Walnüssen.

Die erste Scheibe Brot mit einem leckeren Stück Käse schmeckt bereits schon nach 1 Stunde!