

RECIPE

Vollkornbrot mit nutella®

Mittel

30 min



ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN

Für den Teig:

30 g Sonnenblumenkerne

30 g Kürbiskerne

30 g Leinsamen

600 ml Wasser (lauwarm)

20 g Honig

7 g Trockenbackhefe

275 g Vollkornmehl

275 g Dinkelmehl

10 g Salz

12 ml Apfelessig

2 TL Pflanzenöl (zum Einfetten)

Für das Topping:

225 g nutella®

Utensilien:

2 Schüsseln (klein)

Schneebeesen

Küchenmaschine mit Knethaken

Geschirrtuch

Schüssel

Sieb

Teller (groß)

Kastenform

Backpinsel

Backofen

Küchenthermometer (optional)

Kuchengitter

Messer



**Um dieses köstliche
Rezept zuzubereiten,
reichen 15 g Nutella® pro
Person aus!**

ZUBEREITUNG

- 1** | Sonnenblumen- und Kürbiskerne sowie Leinsamen in eine kleine Schüssel geben und mit 150 ml Wasser übergießen. In einer separaten, kleinen Schüssel das restliche Wasser mit dem Honig verrühren, bis er sich vollständig aufgelöst hat. Dann Hefe in das Honig-Wasser-Gemisch einrühren und bis zur weiteren Verwendung beiseitestellen.
- 2** | In der Schüssel einer Küchenmaschine mit Knethaken das Vollkorn- und Dinkelmehl mit dem Salz vermischen. Sobald die Hefe aufgequollen ist, Apfelessig zum Hefe-Wasser-Gemisch hinzufügen. Dann die feuchten zu den trockenen Zutaten geben und die Küchenmaschine langsam auf geringer Stufe für ca. 7-10 Minuten rühren, bis der Teig gleichmäßig und elastisch ist.
- 3** | Arbeitsfläche leicht anfeuchten und Teig darauf verteilen. Den Teig anschließend mit feuchten Händen zu einer Kugel formen, eine Schüssel ölen und Teig hineingeben. Die Schüssel mit einem feuchten Geschirrtuch abdecken und für 1-1,5 Stunden zum Gehen beiseitestellen, bis sich die Größe des Teigs verdoppelt hat.
- 4** | Arbeitsfläche wieder anfeuchten, Teig darauflegen und leicht nach unten drücken, damit er sich auflockert. Den Teig mit angefeuchteten Händen zu einem Brotlaib formen: Hierfür den Teig zunächst zu einem Rechteck ausdehnen und die zugewandte Seite zur Hälfte in die Mitte falten und mit der gegenüberliegenden Seite wiederholen. Zum Schluss mit den beiden anderen Ecken genauso verfahren und den Teig vorsichtig zu einem Laib aufrollen.
- 5** | Die Kerne durch ein Sieb gießen, um überschüssiges Wasser zu entfernen, anschließend auf einen großen Teller geben. Teig über die Kerne rollen und diese leicht andrücken, damit sie besser haften. Kastenform einfetten und den Laib vorsichtig in die Form legen. Mit einem feuchten Geschirrtuch abdecken und ihn ca. 1 Std gehen lassen.
- 6** | Backofen auf 200°C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Nach dem Vorheizen den Laib auf der mittleren Einschubebene ca. 30-40 Minuten backen (je nach Größe der Kastenform). Das Brot ist fertig, wenn sich eine braune Kruste gebildet hat oder eine Innentemperatur von mindestens 98°C erreicht ist. Für etwa 1 Stunde auskühlen lassen.
Tipp: Eine andere Möglichkeit, den Gargrad des Brotes zu prüfen, besteht darin, das Brot nach der angegebenen Zeit aus dem Ofen und vorsichtig aus der Form zu nehmen. Anschließend wird mit dem Fingerknöchel auf die Unterseite des Brotes geklopft. Wenn es hohl klingt, ist es fertig. Wenn nicht, muss weitergebacken werden.
- 7** | Sobald das Brot vollständig abgekühlt ist, in Scheiben schneiden und mit 15 g nutella® pro Portion bestreichen.