



Richtig leckeres und richtig gesundes Vollkorn-Kefir-Brot mit Sauerteig

Description

Bei all den süßen Sache hier könnte ja der Eindruck entstehen, ich würde mich nur von Kuchen ernähren. Ich kann Euch beruhigen (oder muss Euch enttäuschen?): Dem ist nicht so! ? Neben der obligatorischen warmen, deftigen Mahlzeit am Tag gibt es hier auch immer [Brot](#) – am liebsten selbstgebacken. Oft läuft es auf das schnelle „[Funktioniert-immer-Brot](#)“ hinaus. Aber als es an meinem letzten Urlaubstag draußen in Strömen regnete und ich früh wach war, habe ich mal wieder ein neues, etwas aufwändigeres Brot-Rezept ausprobiert, das mir einen Tag zuvor in die Hände gefallen war. Ich habe es leicht abgewandelt: Das ursprüngliche Rezept ist mit Roggenmehl Type 1150 und Weizenmehl Type 1050, ich habe aber jeweils stattdessen reines Vollkornmehl genommen (Tipp: [Mehr Wissenswertes zu den Mehl-Typen findet Ihr auf der Homepage von „essen & trinken“](#)). Bei Vollkornmehlen muss man auch ein wenig mehr (= ca. 10% mehr) Flüssigkeit nehmen, da Vollkornmehle mehr Durst haben. Das Originalrezept ist mit 500 g Kefir – ich habe die Menge einfach noch mit einem Schluck Wasser gestreckt.



Zutaten für einen großen Laib Brot

500 g Kefir + ca. 50 ml Wasser, beides lauwarm // 300 g Roggenvollkornmehl // 300 g Weizenvollkorn // 1 Päckchen Trockenhefe // 2 TL Salz // 1 Packung fertiger Sauerteig (75 g) // 50 g Leinsamen // 50 g Sonnenblumenkerne // + Backpapier, etwas Wasser zum Bestreichen und etwas Mehl zum Bestreuen

Zubereitung

Frisch aus dem Ofen

Kefir und Wasser leicht erwärmen. Am schnellsten geht das natürlich in der Mikrowelle. Die beiden Mehlsorten vermischt Ihr sorgfältig mit der Trockenhefe in einer großen Rührschüssel. Die übrigen Zutaten (Salz, Sauerteig und Körner) mit in die Schüssel geben und dann den warmen Kefir-Wasser-Mix hinzufügen. Alles mit den Knethaken des Mixers erst auf der niedrigsten, dann auf der höchsten Stufe ca. 5 Minuten lang zu einem Teig verarbeiten (mein Mixer ist dabei etwas heißgelaufen...). Am Ende müsst Ihr vielleicht mit den Händen etwas nachhelfen. Den Teig deckt Ihr nun mit einem sauberen Küchentuch ab und lasst ihn an einem warmen Ort so lang gehen, bis er sich sichtbar vergrößert hat. Ich habe die Schüssel in den leicht (!) angewärmten Backofen gestellt (knapp 50° Umluft) und habe ungefähr eine ¾ Stunde gewartet (also gewartet nicht wirklich, denn ich war in der Zeit einkaufen ?).

Nun könnt Ihr das Backblech mit Backpapier auslegen. Eure vergrößerte Teigkugel knetet Ihr auf einer bemehlten Arbeitsfläche oder auf einer Backmatte nochmals kurz durch, formt das Ganze zu einem runden Laib (Durchmesser ca. 15 cm) und legt diesen dann auf das Blech. Hier darf der Teig zugedeckt erneut etwas gehen, so dass er wieder ein Stückchen größer wird. Plant hier ca. 30 Minuten Zeit ein (ich habe dann Frühstück gemacht und Eier gekocht :-D).



Jetzt kommt schon das Finale: Heizt den Backofen vor (180° Ober- und Unterhitze), bestreicht den Brotlaib mit etwas Wasser und streut für die rustikale Optik noch ein paar Körnchen Mehl über Euer Werk :-). Dann ritzt Ihr den Teig mit einem scharfen Messer ca. 1 cm tief ein und schiebt das Brot in den heißen Ofen (unteres Drittel). Die Backzeit beträgt etwa 40 Minuten. Im Normalfall jedenfalls. Bei mir ist nach etwa 30 Minuten der Strom ausgefallen. Nein, kein Witz: Die ganze Straße war geschlagene 45 Minuten lang vom Saft abgeschnitten. Das lag bestimmt an den vielen Düsseldorfer Baustellen – da hat wohl jemand aus Versehen ein Kabel gekappt?? Aaaaahh, ich hatte Angst um mein schönes Brot! Es war ja zu dem Zeitpunkt noch nicht fertig... hat es mir aber dann letztlich doch verziehen, dass es erst später fertiggebacken werden konnte ;-).

Also: Der gesunde Laib bleibt 40 Minuten im heißen Ofen, kühlt dann am besten auf einem Kuchenrost aus und schmeckt danach einfach nur klasse! Das Sauerliche aus Kefir und Sauerteig kommt prima heraus. Das Brot ist herrlich saftig und bleibt schön lange frisch – ein richtiger Volltreffer. Und insgesamt auch nicht besonders schwierig in der Herstellung. Man muss halt nur die Gehzeiten mit einberechnen, aber die kann man ja wie beschrieben für andere Aktivitäten nutzen ;-). Lasst es Euch schmecken!
Vollkorn, Kefir, Sauerteig...
Rosten!

Category

1. Brot & Brötchen

Tags

1. Brot
2. Hefe
3. herzhaft
4. Leinsamen
5. Sauerteig
6. Sonnenblumenkerne
7. Vollkorn

Date Created

14. September 2013

Author

schokohimmel

default watermark