



Unkomplizierter Genuss: Vollkorn-Sesambrot

Description

Über die ruhigen Tage rund um den Jahreswechsel habe ich ein leckeres Vollkornbrot gebacken, diesmal mit viel Sesam (nein, das gesunde Gebäck hat nichts mit guten Vorsätzen zu tun, sondern entstand aus der Laune heraus – ich hatte einfach Zeit und Muße...?). Wie die ganze Wohnung dann immer duftet! ? Und man hat ein wunderbares Frühstück und/oder Abendessen.

Das Rezept habe ich aus dem Buch „Unser Brot: Gesund, schnell und einfach mit der Gabelmethode“ von Angelika Kirchmaier. Es ist ein ganz einfaches Brot, das auf Hefeteig basiert und gelingsicher ist. Also, ran an den Ofen!



Brotteig



Besamrot aus dem Ofen



frisches Vollkornbrot



ambrot mit



[Rezept drucken](#)

Vollkorn-Sesambrot

...schnelles Vollkornbrot

Hier geht's um: Brot

Autor: Schokohimmel

Zutaten

- lauwarmes Wasser
- 14 g frische Hefe
- 200 g Weizenvollkornmehl
- 50 g Roggenvollkornmehl
- 40 g Sesam
- 4-5 g Salz
- 1 EL Brotgewürz ich: nur Kümmel
- 100 g Buttermilch

So wird's gemacht

1. Eine kleine Kastenform mit Backpapier auslegen.
2. Ungefähr eine halbe Tasse lauwarmes Wasser in eine große Rührschüssel gießen und die frische Hefe darin mit einer Gabel verrühren, so dass sie sich auflöst.
3. Beide Mehlsorten, Sesam, Salz und Kümmel nacheinander dazugeben und mit der Gabel vermengen.
4. Schließlich die Buttermilch zum Teig geben und alles mit der Gabel gut verrühren, ggf. noch einen Schuss Wasser hinzufügen. Der Teig sollte so "trocken" sein, dass die Gabel im fertigen Teig stehenbleibt und nicht umfällt.
5. Den Teig in die Kastenform füllen, mit Wasser leicht bestreichen und nach Belieben mit weiteren Sesamkörnern bestreuen.
6. Den Brotteig in den kalten (!) Backofen schieben und dort ca. eine halbe Stunde ruhen lassen. In der Zeit geht das Gebäck noch ein wenig auf.
7. Jetzt erst den Ofen auf 200° Ober- und Unterhitze stellen. Der Teig bleibt während der Aufheizphase ganz einfach im Ofen. Insgesamt bleibt das Brot ab der Aufheizphase ca. 45 bis 60 Minuten im Backofen. Augen auf - es nimmt dann langsam eine schöne Farbe an.
8. Das fertige Brot nach dem Backen so schnell wie möglich aus der Form nehmen (so bleibt es knusprig) und auskühlen lassen.

Schokohimmlische Randnotizen

Für größere Mengen könnt ihr die Zutaten nach Belieben z.B. verdoppeln.

Viel schneller und unkomplizierter kommt man nicht an selbstgebackenes Brot. Ich mag es sehr; das Sesambrot ist saftig, gehaltvoll und hat eine schöne Kruste. Käse drauf, Abendessen! Die einfachsten Dinge sind doch die besten ? .

Ein schönes Wochenende wünsche ich euch!

PS: Probiert auch mal ein [Brot mit Sauerteig](#) aus...

Category

1. Brot & Brötchen

Tags

1. Brot
2. Hefe
3. Hefeteig
4. Roggen
5. Sesam
6. Sesambrot
7. Vollkorn

8. Vollkornbrot

Date Created

19. Januar 2018

Author

schokohimmel

default watermark