



Gesund: schnelles Hirse-Vollkornbrot

Description

Brotzeit! Ich hatte mal wieder Lust, selbst ein Brot zu backen. So ein gaaanz einfaches Hirse-Vollkornbrot mit Gelinggarantie. Geht fix, „beduftet“ fantastisch die ganze Bude ? und beschert euch für die kommenden Tage ein nettes Frühstück oder Abendbrot. Also, keine Ausreden und keine Angst vorm Brotbacken! Das Rezept habe ich aus dem Buch „Unser Brot: Gesund, schnell und einfach mit der Gabelmethode“ von Angelika Kirchmaier.



Vollkornbrot gefällig?



schokohimmel.com



schokohimmel.com

Hirse-Vollkornbrot



schokohimmel.com

Das wird Brot

Default watermark



Brotteig

default watermark



Watermark



frisches Vollkornbrot



mit Hirse

[Rezept drucken](#)

Gesund: schnelles Hirse-Vollkornbrot

... ein schnelles Vollkorn-Hefebrot

Hier geht's um: Brot

Autor: Schokohimmel

Zutaten

- lauwarmes Wasser
- 20 g frische Hefe ca. 1/2 Würfel
- 400 g Weizenvollkornmehl ich: halb Weizen, halb Dinkel
- 200 g Hirseflocken
- 10 g Salz
- 2 EL Brotgewürz ich: nur Kümmel

So wird's gemacht

1. Eine Kastenform mit Backpapier auslegen oder eine Silikonform benutzen.
2. Ungefähr eine Tasse lauwarmes Wasser in eine große Rührschüssel gießen und die frische Hefe darin mit einer Gabel verrühren, so dass sie sich auflöst.
3. Mehl(-sorten), Hirse, Salz und Kümmel nacheinander dazugeben und mit der Gabel vermengen.
4. Noch einen Schuss Wasser hinzufügen. Achtung: Der Teig sollte aber 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 Hirseflocken 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

Ich denke, ihr solltet für die Teigmenge am besten eine 26 cm-Kastenform benutzen. Ich hatte nur eine 22 cm-Form in Gebrauch und dafür war es ein bisschen zu viel Teig, wie ihr an der "dekorativen" ? Ausdehnung des Brotes erkennen könnt (die Silikonform ist ja zum Glück flexibel, so dass sie sich mit dem Teig einfach ausgebreitet hat).

Vielleicht habt ihr ja in der Vorweihnachtszeit zwischen Plätzchen und Kipferln mal [Lust auf etwas Gesundes](#)... da kommt dieses Hirse-Vollkornbrot doch gerade recht. Weil es ohne Sauerteig und Roggenmehl ist, bleibt es jetzt nicht gerade eine Woche lang frisch. Aber ich gehe davon aus, dass es euch so gut schmeckt, dass es innerhalb weniger Tage verputzt ist ?. Frisch aus dem Ofen ein Hochgenuss – mit Butter und Käse, ganz simpel... weil die einfachsten Dinge doch die besten sind ?. Und ich kriege mich außerdem nicht darüber ein, wie toll es riecht, wenn man selber Brot backt. Hach!

Lasst es euch schmecken und genießt das Wochenende!

Category

1. Brot & Brötchen

Tags

1. Brot
2. Dinkel
3. Hefe
4. Hirse

- 5. Vollkorn
- 6. Vollkornmehl

Date Created

24. November 2018

Author

schokohimmel

default watermark