



## Dinkel-Roggen-Vollkornbrot mit Kürbiskernen

Zubereitungszeit

30  
Minuten

### ZUTATEN FÜR 1 BROT

**Für das Brot:** 350g Dinkelmehl Type 630 · 350g Roggenmehl Vollkorn · 130g Kürbiskerne (alternativ Sonnenblumenkerne) · 1 Würfel Hefe · 28g Salz · 3 EL Weinessig · 650 ml lauwarmes Wasser

Wasser, Salz, Essig und Hefe in eine Rührschüssel geben und mit dem Schneebesen die Hefe unter Rühren ‚auflösen‘. Das Mehl und die Kerne dazugeben und mit dem Knethaken der Küchenmaschine 5 Minuten vermengen.

Eine Kastenbackform fetten (mit Butter) und mit Dinkel- oder Haferflocken ausstreuen, auch die Seitenwände. Das Ausstreuen muss man nicht, das Brot bekommt allerdings eine interessantere Optik. Man kann die gefettete Form auch mit Mehl bestäuben.  
Den Teig einfüllen.

Die Backform mit dem Teig in den kalten Ofen auf mittlerer Schiene stellen.

Ohne Umluft den Ofen auf 210 Grad C heizen, ca. 70 Minuten backen.

Nach Ende der Backzeit das Brot zum Auskühlen auf einen Gitterrost stürzen. Auf den Boden des Brotes klopfen, es muss hohl klingen, dann ist das Brot fertig. Oder mit einem Holzschaschlickspieß in das Brot stechen, kurz abwarten und den Spieß wieder rausziehen. Es darf kein Brotteig am Spieß kleben bleiben.

Meistens backe ich das Brot noch 10 Minuten ohne Backform im Ofen weiter, dann bekommt es eine schönere Kruste an den Seiten und am Boden. Dies ist allerdings auch abhängig von der Qualität der Backform und der genauen Hitze Ihres Backofens. Da hilft nur Probieren!

Übrigens:

Die Qualität des Mehles ist entscheidend wichtig für den guten Geschmack. Ich gebe lieber einen Euro mehr für das Mehl aus, bei diesem Brot kaufe ich Bio-Mehle.