

SONNENBLUMEN-DINKELBROT



ZUTATEN:

300 g Dinkelmehl glatt
200 g Dinkelmehl Vollkorn
350 ml Wasser lauwarm
1/2 Pkg. Germ frisch
2 EL Sonnenblumenöl
1/2 EL Zucker
2 TL Salz

80 g Sonnenblumenkerne (für den Teig)

150 g Sonnenblumenkerne (zum Wälzen)



ZUBEREITUNG:

Alle Zutaten (außer die Sonnenblumenkerne) in eine Rührschüssel geben und mit dem Knethaken der Küchenmaschine 5 Minuten zu einem glatten Teig kneten.

Die Sonnenblumenkerne untermischen und noch einmal kurz durchkneten.

Die Schüssel mit einem Geschirrtuch zudecken und bei 40 °C Heißluft in den Ofen geben bzw. an einem warmen Ort für ca. 1 Stunde gehen lassen bis sich der Teig verdoppelt hat.

2 EL Vollkornmehl auf den Germteig verteilen und mit den Fingern den Teig vom Schüsselrand lösen. Auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und kurz von allen Seiten ganz leicht bemehlen. Der Teig ist leicht klebrig, das ist ganz normal.

In eine breite Kastenform die restlichen Sonnenblumenkerne geben, den Teig darin verteilen und festdrücken. Dies nun auf allen Seiten wiederholen, sodass der Teig rundum mit den Kernen bedeckt ist. Noch einmal ca. 20 Minuten abgedeckt im Ofen gehen lassen.

Das Geschirrtuch entfernen und den Ofen auf 210 °C Ober-/Unterhitze erhitzen. Eine feuerfeste Schüssel mit Wasser in den Ofen stellen und das Brot 50-55 Minuten backen. Die Form aus dem Ofen geben, das Brot herausnehmen, umdrehen und wieder in die Form geben. Noch 10 Minuten weiterbacken, sodass auch die Unterseite schön knusprig wird. Gegen das Brot klopfen, wenn es hohl klingt ist es fertig.