

Vollkorn-Walnuss-Brot



Aromatisches Vollkornbrot mit Walnüssen, Sonnenblumenkernen, Haferflocken und Quark. Einfache Zubereitung

1 Brot

Zubereitungszeit: 20 min

Wartezeit: 3 Std

Backzeit: 45 min

ZUTATEN

300 g Weizenvollkornmehl
200 g Dinkelvollkornmehl
10 g Salz
40 g Walnusskerne, grob gehackt
30 g Haferflocken
30 g Sonnenblumenkerne
100 g Magerquark
8 g Hefe
Ca. 280-320 ml lauwarmes Wasser

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten bis auf die Hefe und das Wasser in eine Schüssel geben.
2. Die Hefe darauf bröseln.
3. Zuerst 280 ml des lauwarmen Wassers dazugeben und die Zutaten mit der Küchenmaschine zuerst für 2-3 Minuten auf niedriger Stufe verkneten. Anschließend auf der Stufe 2 weitere 5-7 Minuten zu einem geschmeidigen Teig verkneten, der sich vom Schüsselrand löst. Sollte der Teig zu fest sein, das restliche Wasser nach Gefühl zwischendurch dazugeben.
4. Den Teig abgedeckt für 2,5 Stunden an einem warmen Ort ruhen lassen.
5. Eine Kastenform (30 cm Länge) einfetten.
6. Den Backofen auf 210°C Umluft vorheizen.
7. Nach der Ruhezeit den Teig noch einmal per Hand kurz durchkneten und passend für die Kastenform zu einem länglichen Laib formen. Anschließend den Teig in die Form legen, abdecken und für weitere 30 -45 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen.
8. Danach die Oberfläche mit lauwarmem Wasser besprühen und mit Sonnenblumenkernen und/oder Haferflocken bestreuen.
9. Nun das Brot mit viel Dampf backen. Dazu eine feuerfeste Schale mit Eiswürfeln oder eiskaltem Wasser unten in den Backofen stellen. Backzeit ca. 45 Minuten, nach 30 Minuten die Backofentür für ca. 1 Minute öffnen um die Schwaden abzulassen.
10. Das Brot nach dem Backen direkt aus der Form holen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.