



Körner-Roggen-Knusperbrot

Heribert Cypionka 15.5.2020

Zutaten:

- Roggen-Vollkornmehl
- Roggenschrot (mittel und fein geschrotet)
- Sauerteig (aus Wasser und Roggenmehl)
- evtl. frische Hefe

- Brotgewürzmischung (gemahlen, aus Kümmel, Anis, Fenchel und Koriander)
- Koriander (gemahlen)
- Kümmel (ganz)
- Leinsamen (ganz)
- Sonnenblumenkerne
- Olivenöl, Rapsöl
- Salz, evtl. Diätsalz aus 2 Teilen KCl + 1 Teil NaCl

Zum Bestreuen:

Kürbiskerne, Sesam, Kreuzkümmel und Mohn



Zubereitung: (für drei Bleche)

250 g Roggenmehl, mit 4 EL Sauerteig (und falls gewünscht 1/2 Klotz Hefe) mit ca. 250 ml Wasser, je drei EL der Gewürze und Körner, 3 EL Öl, und 1.5 TL Salz zu einem Teig verrühren. Noch einmal 200 ml Wasser zusetzen und dann den Teig durch Unterrühren von Roggenschrot (mittel und/oder fein geschrotet) andicken, bis er gerade nicht mehr fließt und kaum noch glänzt.

Bleche mit Backpapier auslegen und den Teig mit einem Löffel (Rückseite) darauf dünn ausstreichen, mit 3x3 Linien 16 Felder einritzen. Dann (nach Geschmack) Kürbiskerne, Sesam, Kreuzkümmel und Mohn darüber streuen.

Bleche in den Ofen schieben und Ofen für 2 Minuten anheizen, während man Schüssel und Zutaten wegräumt. Dann Ofen wieder ausschalten und den Teig für 1 - 2 Stunden gehen lassen. Anschließend für 60 Minuten bei 120° (Umluft) backen. Die Bleche kurz aus dem Ofen nehmen, das Brot wenden, Backpapier abziehen, Brot wieder aufs Blech und zurück in den Ofen. Dort bei leicht geöffneter Tür (Kochlöffel einklemmen) weiter trocknen lassen. Damit sich unter dem Brot keine Feuchtigkeit ansammelt, in Rechtecke brechen.

Das Brot bleibt bei Aufbewahrung in einer offenen Tüte mehrere Tage lang knusprig und lecker.

