Rezept für ein Vollkornbrot

nach einer Idee von

Michael Müller Frank Lumpitzsch

ergänzt von Michael Müller

Zutaten

800 g Weizen-Vollkornmehl
1 Hefe-Würfel (42 g)
1 TL (10 g) Salz
1 EL Margarine
500 ml Buttermilch
2-3 EL dickflüssiger (streichzarter) Honig
1 Apfel
100 g Sonnenblumenkerne
100 g Haselnüsse
100 g Leinsamen
ergeben ein Brot von ca. 1600 g

Zubereitung

Das Weizen-Vollkornmehl in eine Schüssel geben und in die Mitte eine Vertiefung drücken. Die Hefe hineinbröckeln und mit der angewärmten Buttermilch zu einem Brei verrühren. Zugedeckt an einem warmen Ort[1] 20 Min. gehen lassen.
In der Zwischenzeit wird der Apfel in sehr kleine Würfel geschnitten und die Haselnüsse halbiert bzw. besser geviertelt.
Die restlichen Zutaten nach und nach hinzufügen und zu einem Teig kneten. Nochmals 20 Min. gehen lassen.
Dann den Teig in eine gefettete Brotform, ggf. zusätzlich mit Haferflocken bestreuen, und 20 Min. stehen lassen. Die Oberfläche einschneiden (ggf. mit Haferflocken bedecken) und das Brot in den auf 250 °C vorgeheizten Backofen in die unterste Schiene schieben. Temperatur nach 10 Min. auf 200 °C herunterschalten und noch ca. 45 Min. backen lassen, bis das Brot knusprig und goldbraun ist.

[1] Ich nehme immer einen auf 50 °C angewärmten Backofen.