

Bauernbrot mit Kernen

La Mise en Place:

500 g 10-Korn-Mehl von der Mühle Kleeb, ½ Würfel Hefe, 2 dl lauwarme Milch, Himalaya-Salz, 1 Hdv. Kürbiskerne, 1 Hdv. Sonnenblumenkerne, 2 EL Sesam, 2 EL Leinsamen, 2 EL Pinienkerne, 1 EL Mohnsamen nach Belieben, Butter

Die Vorbereitung:

Das Mehl in eine grosse Teigschüssel geben und in der Mitte eine Mulde hineindrücken. Die Hefe zerbröseln und in die Mulde geben. Mit der lauwarmen Milch andicken und sorgfältig mit dem Mehl vermischen. Einige Umdrehungen Himalaya-Salz, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Sesam, Leinsamen, Pinienkerne, nach Belieben Mohnsamen und 2 dl Wasser nach und nach zugeben und während mindestens fünf Minuten zu einem schönen, geschmeidigen Teig kneten. Zugedeckt an einem warmen Ort eine Stunde gehen lassen.

Die Zubereitung:

Den Teig noch einmal durchkneten und in eine mit Butter ausgepinselte Brotbackform geben oder einen Laib formen und auf das ausgelegte Blech setzen. Noch einmal 15 Minuten gehen lassen.

Das Backen:

Im Steamer: 60 Minuten bei 170° im aufsteigenden Dampf.
Im Ofen: 35 bis 40 Minuten bei 200°.

