

Buttermilchbrot mit Sonnenblumenkernen

Kategorien: Brot

Zutaten für: 1 Personen

400	Gramm	Roggenvollmehl
400	Gramm	Weizenvollmehl
200	Gramm	Sonnenblumenkerne
40	Gramm	Hefe (1 Würfel Frischhefe)
1/2	Ltr.	Buttermilch
200	ml	Warmes Wasser
1	Essl.	Essig
1	Essl.	Zitronensaft oder
1/2	Essl.	Zitronenkonzentrat
1/2	Teel.	Gem. Kümmel od Koriander Zucker

Anleitung:

Vorbereitungszeit ca. 90 Minuten

In einer Rührschüssel die Mehle vermischen und eine Mulde hineindrücken. Buttermilch und Wasser zusammengeben und die Hefe darin auflösen. Dann die Flüssigkeit in die Mulde giessen und zu einem Vorteig (Hefestück) verrühren. Eine Prise Zucker darüberstreuen und ca. 15 Minuten gehen lassen. Während dieser Zeit können auch die Sonnenblumenkerne knapp bedeckt in heissem Wasser quellen. Nun alle restlichen Zutaten in die Schüssel geben (ca. zwei EL Kerne aufheben!) und zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Diesen nochmals 20 Minuten abdecken und warm und zugfrei aufgehen lassen. Kurz durchkneten und zu einem Brot formen, das in Mehl gewälzt und auf ein Backblech gelegt wird. Die Brotoberseite mittig längs ca. 1 cm tief einschneiden und mit Wasser anfeuchten. Die restlichen Kerne darauf verteilen und andrücken. Das Brot abdecken, 20 Minuten gehen lassen und in den auf 250°C vorgeheizten Ofen auf mittlerer Schiene einsetzen. 1 Tasse Wasser mit auf den Ofenboden geben und Wrasenschieber schliessen. Nach 10 Minuten den Dampf ablassen und das Brot bei nurmehr 200°C noch 45 Minuten fertigbacken.