

## Dinkel- Roggenvollkornbrot mit Nüssen und Saaten



### Zutaten:

#### Vorteig (Tag 1)

- 180 g Roggenvollkornmehl (aus dem Reformhaus; am Besten dort frisch mahlen lassen)
- 525 ml Wasser, lauwarm
- 75 g Sauerteig (selbst gemacht oder gekauft)
- 300 g Dinkelvollkornmehl (aus dem Reformhaus; am Besten dort frisch mahlen lassen)
- 100 g Nussmix (z.B. Sonnenblumenkern, Walnuss gehackt, Kürbiskerne etc.)
- 40 g Honig
- 1,5 EL Salz (15 g)
- 1-2 EL Brotgewürz
- 30 g Chiasamen (aus dem Reformhaus)
- 30 g Leinsamen



#### Hefeteig (Tag 2)

- 21 g Hefe
- 100 g Dinkelvollkornmehl oder normales Dinkelmehl
- 25 g Haferkleie (aus dem Reformhaus)
- 75 g grob geriebenen Kürbis oder Karotte
- 100 ml Wasser, lauwarm

#### Extra

Etwas Mohn, Leinsamen, Chiasamen, Sesam, Haferkleie, Kürbiskerne zum Betreuen

## Zubereitung

### Vorteig (Tag 1)

1. Die Zutaten für den Vorteig in eine große Schüssel geben und mit dem Knethaken des elektrischen Handrührgerätes oder in einer Küchenmaschine 4-5 Minuten rühren.
2. Die Schüssel mit einem nassen Tuche abdecken und 24 h ruhen lassen.

### Hefeteig (Tag 2)

3. Am zweiten Tag die Zutaten für den Hefeteig in einer zweiten Schüssel miteinander vermengen und 4 Minuten kneten.
4. Den Teig 30 Minuten gehen lassen.

### Hauptteig

5. Die beiden Teige miteinander 4 Minuten verkneten und ca. 2 Stunden gehen lassen.
6. Dann zwei Silikonbackformen mit etwas Saaten und Nüssen austreuen.
7. Die Teige auf die beiden Formen verteilen. Zum gleichmäßigen Verteilen die Formen etwas auf die Tischplatte klopfen.
8. Der Teig sollte nur knapp mehr als halb hoch in der Form eingefüllt sein. Mit etwas Saaten, Haferkleie und Nüssen auf der Oberfläche bestreuen.
9. Nun die Teige an einem warmen Ort ca. 1-2 Stunden gehen lassen, bis sich das Volumen ungefähr verdoppelt hat.
10. Den Backofen auf 220°C (Ober- und Unterhitze) vorheizen.
11. Die Formen in den Ofen stellen (unterste Backblech-Ebene). Eine Tasse Wasser auf den Backofenboden schütten, um Dampf zu erzeugen.
12. Die Brote bei 220°C 35 Minuten backen.
13. Die Ofentür nach 35 Minuten öffnen, damit der Dampf entweicht. Ofen auf 160°C zurückschalten und die Brote weitere 25 Minuten backen.
14. Nach diesen 25 Minuten die Brote aus den Formen stürzen und umgedreht im Ofen ohne Form weitere 20-25 Minuten bei 160°C backen.
15. Anschließend die Brote aus dem Ofen nehmen und auf einem Gitter abkühlen lassen.
16. Vor dem Anschneiden mindestens 6 Stunden ruhen lassen. Am Besten über Nacht ruhen lassen.