



## Vollkorn-Körnerbrot -Grundrezept ... mit Kürbis- und Sonnenblumenkernen

**Backofen vorheizen auf 250° Ober/Unterhitze, später fallend bei 200°**

- 75 g Sonnenblumenkerne (geschält)
- 75 g Kürbiskerne (geschält)
- 350 g Roggen-Vollkornmehl
- 150 g Weizenmehl Type 550
- 50 g Sauerteig
- 15 g Salz
- 1 EL [\\*Brotgewürz](#)
- 20 g [\\*Zuckerrübensirup](#)
- 5 g [\\*Backmalz](#)
- 25 g frische Hefe
- 350-400 ml lauwarmes Wasser
- eine Handvoll Sonnenblumenkerne extra für die Form
- Butter zum Einfetten der Backform

1. Die Sonnenblumen- und Kürbiskerne mit heißem Wasser übergießen und abgedeckt über Nacht quellen lassen
2. Am nächsten Tag die Körner in einem Sieb abgießen und gut abtropfen lassen
3. Alle anderen Zutaten samt den abgetropften Körnern in die Küchenmaschine geben (die Hefe hineinbröckeln) und mit dem Knethaken 4 Min. bei kleinster Stufe vermengen. Dabei langsam 350 ml lauwarmes Wasser zugießen. Dann auf mittlere Stufe stellen und nochmals 4 Min. kneten. Der Teig soll recht feucht und klebrig sein. Bei Bedarf könnt Ihr tröpfchenweise noch bis zu 50 ml lauwarmes Wasser dazu geben. Bei mir reichen insgesamt 360 ml. Aber jedes
4. Die Schüssel mit Klarsichtfolie abdecken und den Teig nun an einem warmen Plätzchen eine Stunde gehen lassen
5. Die Brotbackform mit Butter einfetten und mit der Handvoll Sonnenblumenkernen ausstreuen. Dabei die Ränder der Form nicht vergessen. Die Körner bleiben durch das einfetten mit Butter schön kleben
6. Den Brotteig dann in die vorbereitete Form geben und mit einem sauberen Küchentuch bedeckt nochmal 90 Min. ruhen lassen
7. In der Zwischenzeit den Brotbackstein auf den Gitterrost legen und auf die zweite Schiene von unten des Backofens schieben und den Backofen auf 250° eine Stunde vorheizen

8. Das Brot in der Form nun mit Wasser besprühen und auf den vorgeheizten Brotbackstein stellen. Die Temperatur auf 200° zurückstellen und 10 Min. mit Dampf backen. Nach 10 Min. die Backofentür öffnen und den Dampf ablassen und noch 50 Min. fertig backen.
9. Das Brot in der Form leicht abkühlen lassen, aus der Form gleiten lassen und auf einem Gitterrost vollständig auskühlen lassen

♥ Viel Spaß beim backen ♥

Mehr Rezeptideen auf meiner Webseite [mjpics.de](http://mjpics.de)