

# KÖRNERBROT



**Zubereitungszeit:**  
20 min



**Ruhezeit:**  
35 min



**Backzeit:**  
ca. 40 min



## ZUBEREITUNG

1. Den Honig und anschließend die Hefe im lauwarmen Wasser auflösen. Die Hefemischung daraufhin 20 min stehen lassen.
2. Währenddessen schon mal die restlichen Zutaten des Brotteiges in einer großen Rührschüssel mischen (Mehl, Körner, Salz, Pfeffer, (Apfelessig)).
3. Nach den 20 min nun auch die Hefemischung zu den übrigen Zutaten in die Schüssel geben.d
4. Den Teig solange mit den Knethaken des Rührgeräts/ bemehlten Händen kneten, bis der Teig nicht mehr am Schüsselrand kleben bleibt. Dies kann bis zu 10 Minuten dauern. ;)
5. Eine Kastenform/ Brotform mit Butter einfetten und eventuell innen mit Körnern bestreuen.
6. Anschließend den Brotteig in die Form geben.
7. Den Teig in der Form mit etwas Wasser besprühen/ bepinseln/ beträufeln und nach Belieben mit Körnern bestreuen. Diese dann nochmals mit etwas Wasser besprühen/ beträufeln.
8. Zu guter Letzt den Brotteig in der Form mit einem scharfen Messer längs einschneiden. (Dies dient dazu, dass der Teig beim Backen nicht wahllos irgendwo aufplatzt, sondern möglichst nur an dieser Schnittstelle. Daher sollte der Schlitz nicht nur auf der Oberfläche sein, sondern kann schon etwas tiefer sein.)
9. Abschließend den Teig in der Form für weitere 15 min gehen lassen. In dieser Zeit schon mal den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. (Hinweis: Falls dein Backofen eine Steam-Bake-Funktion haben sollte, ist diese hierfür hervorragend geeignet!)
10. Daraufhin das Brot auf der mittleren Schiene im Backofen für 50-60 min backen. Die Backzeit kann von Backofen zu Backofen variieren, daher die etwas breit gefasste Zeitangabe...Es sollte außen aber goldbraun sein und zur Kontrolle einen Zahnstocher in das Brot stechen, wieder rausziehen und überprüfen, ob auch nichts daran hängen bleibt.
11. Ist das Brot fertig gebacken, kurz in der Form auskühlen lassen (aber nicht länger als 5-10 min!). Nun das Brot aus der Form lösen. Falls sich das Brot nicht von selbst löst, kannst du es vorsichtig mit einem Messer vom Rand lösen und die Form auf einen nassen, kühlen Lappen stellen.

## ZUTATEN

### Teig

- 500 g (Vollkorn)mehl
- Körner/ Samen (z.B. 5 EL Sonnenblumenkerne, 5 EL Sesam und 3 EL Kürbiskerne)
- 450 ml lauwarmes Wasser
- 1 Päckchen Trockenhefe oder 1/2 Würfel Frischhefe
- 1 kleiner EL Honig
- 1 gestrichener EL Salz
- Prise Pfeffer
- evtl. 1-2 EL Apfelessig

### zum Bestreuen

- nach Belieben Körner/ Samen (z.B. Sonnenblumenkerne, Sesam, Kürbiskerne, Mohn, Leinsamen, ...)