

# körniges Schwarzbrot

ein Rezept für Pulled Lachs

---

## Vorab-Info:

Backzeit: 3 Std. bei 130°C

Gärung: keine Gärung nötig aber 30 Min. bei 50°C im Ofen Vorbacken

## Zutaten:

280g Weizenschrot

280g Roggenschrot

500g Weizenmehl 550er

1 l Buttermilch

200g Rübenkraut

1 ½ Päckchen frische Hefe (63g)

100g Sonnenblumenkerne

100g Kürbiskerne

100g Leinsamen

100g Sesam

1 EL Salz

## Zubereitung:

Zunächst die Buttermilch lauwarm erhitzen und die Hefe darin auflösen. Nun das Rübenkraut und Salz hinzugeben und in der warmen Flüssigkeit auflösen. Die Kerne und Samen zugeben und vermengen. Danach Mehl und Schrot begeben und zu einem Teig verkneten. Er wird eine etwas breiige Konsistenz haben.

Den Teig in zwei geölte Kastenformen geben, glätten und flachdrücken. Dann im Backofen für eine halbe Stunde bei 50°C backen, danach den Ofen für drei Stunden auf 130°C laufen lassen. Nun die Kastenformen aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen. Die Brote erst nach dem Auskühlen aus den Formen nehmen.

## Tip:

## History:

---

[Brot](#)

[Essen und Mehr](#)

From:

<http://www.ddws.de/> - **d.d.w.s. Ihr Essen und Mehr**

Permanent link:

<http://www.ddws.de/brote:schwarzbrot?rev=1515086153>

Last update: **25.03.2022 18:16**



