

Schüttbrot

Das einfachste Sauerteigbrot der Welt

ZUTATEN

- 550 g Dinkel oder Weizen (auch gerne gemischt mit Emmer)
 - 30 g Leinsamen
 - 500-530 g Wasser
 - 1 EL Salz
 - 50 g Sauerteig (frisch gefüttert)
 - 80 g Sonnenblumenkerne
 - 50 g Kürbiskerne
- Utensilien: Backform mit Deckel



TIPPS

- Für einen nussigen Geschmack die Sonnenblumen- und Kürbiskerne zuvor in einer Pfanne ohne Fett rösten. Bevor sie in den Teig kommen, sollten sie aber abgekühlt sein. Mische auch 15 g geröstete und abgekühlte Sonnenblumenkerne unter das Getreide und mahle es gut gemischt mit den Leinsamen durch. Aber Achtung, dies schafft nicht jede Getreidemühle ohne zu verkleben.
- Bringe gern mehr Variation an Geschmack in den Teig, indem du beispielsweise Dinkel mit Emmer und Gelbmehlweizen mischst.
- Noch saftiger wird das Brot, wenn du einen Teil (bis zu 200 ml) Wasser gegen Molke austauschst.
- Wenn du dir schwer tust, die Saaten zu verdauen, kannst du sie 24 Stunden zuvor in Wasser einweichen. Da sie aber im Sauerteig mit fermentieren, sollten sie sowieso schon bekömmlicher sein.

ZUBEREITUNG

1. Getreide und Leinsamen miteinander mischen und frisch mahlen.
2. Wasser, Salz und Sauerteig mit einem Schneebesen vermischen.
3. Die Mehlmischung unterrühren und mit der Küchenmaschine (Stufe 1) 5 Minuten oder mit der Hand und einer Teigkarte kneten. Der Teig ist sehr weich.
4. Sonnenblumenkerne und Kürbiskerne zum Teig hinzufügen und weitere 5 Minuten mit der Küchenmaschine kneten oder mit der Teigkarte, bis die Körner schön verteilt sind.
5. Den Teig für 16 Stunden abgedeckt bei Zimmertemperatur ruhen lassen.
6. Den Teig hat sich nun verdoppelt. Die Backform ausfetten, den Teig mit der Teigkarte ohne vorher zu formen oder zu mischen in die Form fließen lassen (die Luft im Teig lassen) und den Rest der Schüssel mit der Teigkarte auskratzen.
7. Die Backform mit Deckel in den kalten Backofen stellen. Ofen auf 230 °C schalten und das Brot für eine Stunde ausbacken. In den letzten 10 Minuten für eine schöne Kruste den Deckel abnehmen. Eventuell, je nachdem, wie schnell sich der Backofen aufgeheizt hat, das Brot nun rausnehmen oder weitere 10 Minuten dranhängen.
8. Das Brot aus der Backform nehmen und auf ein Gitterrost abkühlen lassen.