

## Grobes Roggen-Dinkelvollkornbrot:



### **Zutaten für 1 große Kastenform:**

200g Dinkelvollkornmehl Type 630 oder 812  
150-200ml Wasser  
200g ganze Roggenkörner  
150ml Wasser  
1 Würfel Hefe oder 1 P. Trockenhefe  
20g getrockneten Fertig-Sauerteig  
25g Salz  
40-60g Zuckerrübensirup  
5g gemahlene Kümmel  
200-400g Körner und Samen (z.B. Leinsamen, Kürbiskerne, Sesam,  
Sonnenblumenkerne, Chiasamen, Hirse, Amaranth)  
200g grobes Roggenvollkornschrot (Type 1740)  
1 Handvoll Walnüsse  
etwas Roggenmehl und Wasser

### **Zubereitung:**

Am Tag vorher:  
Roggenkörner mit ca. 150ml Wasser aufkochen und lange quellen lassen (die Körner sollten weich und aufgeplatzt sein).

Am Backtag:

Roggenkörner noch einmal mit Wasser bedeckt aufkochen, dann auf lauwarm abkühlen lassen.

Die frische Hefe in 50ml lauwarmem Wasser auflösen (bei Trockenhefe entfällt das, sie kann direkt mit dem Dinkelmehl vermischt werden). In das Dinkelmehl eine kleine Mulde drücken und die Hefe-Wassermischung hineingeben, mit etwas Mehl bestäuben (Trockenhefe direkt mit dem Mehl vermischen) und an einem warmen Ort gehen lassen. Nach ca. 10-30 Minuten weitere 150-300ml Wasser zugeben und kräftig umrühren.

Salz, Sauerteig, Sirup, Kümmel, Körnermischung, Roggenschrot und eingeweichte Roggenkörner Hefe-Ansatz geben. Evtl. noch etwas mehr Wasser zufügen (die Konsistenz entspricht eher einem dicken, zähen Brei als einem formbaren Teig!). Alles mit der Hand oder einem Holzlöffel gut durchmischen. Zum Schluß die ganzen Walnüsse unterrühren. 15-60 Min. ruhen lassen.

Eine große Kastenbackform mit Backpapier auskleiden. Teig hineinfüllen und glattstreichen. Aus 1 EL Mehl und 2 EL Wasser eine zähe Masse rühren, die auf die Brotoberfläche gestrichen wird (das verhindert das Austrocknen beim Backen). 15-20 Min. ruhen lassen. Ofen auf 220 Grad Umluft vorheizen. Auf der mittleren Schiene 15 Min. backen, dann die Temperatur auf 180 Grad reduzieren und noch weitere 45-50 Minuten bei Ober-/Unterhitze fertigbacken. Noch warm aus der Form entnehmen. Vor dem Anschneiden komplett abkühlen lassen!

Guten Appetit und gutes Gelingen!