

ZUKUNFTS-REZEPT

BLUMENTOPF-BROT

3 BROTE

Zutaten

- 3 saubere Tontöpfe à 15 cm Durchmesser
- 1 Würfel frische Hefe
- 700 g Weizenvollkornmehl
- 200 g Roggenvollkornmehl
- 70 g Haferflocken
- ½ TL dunkler Malzextrakt
- 1 TL Zucker
- 1 EL Salz
- 3 EL Rapsöl
- 2 EL Sonnenblumenkerne, 2 EL Leinsamen (in Teig einarbeiten)
- 9 EL Sonnenblumenkerne (zum Wälzen)
- 1 EL Brotgewürz
- 3 TL Koriandersaat ganz (Topping)



Zubereitung

Blumenöpfe über Nacht in Wasser legen.

Hefe in 450 ml lauwarmes (nicht heiß!) Wasser rühren. Mehle, Hafeflocken, Malz in eine Schüssel geben und Zucker, Salz untermengen. Dann die aufgelöste Hefe und das Öl zugießen, zu einem glatten Teig verarbeiten und ca. 1 Stunde gehen lassen.

Teig durchkneten, Sonnenblumenkerne und Leinsamen einarbeiten und in 3 Teile teilen. Jeweils in 3 EL Sonnenblumenkernen wälzen. Jeden Teigling in einen Topf setzen, mit etwas Wasser bestreichen und zugedeckt 30 min. gehen lassen. Jeweils 1 TL Koriandersaat darüberstreuen.

Ein Backblech mit 100 ml Wasser füllen und unten in den Ofen schieben. Brote auf ein Gitter darüber stellen und im vorgeheizten Ofen 15 Min. bei 220° Ober-/Unterhitze, dann weitere 20 Min. bei 200° backen.