Dinkel-Kerne-Brot mit Kräutern

Zeit gesamt
2h

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 16 Portionen

Rosmarin, frisch	16 g
Thymian, frisch	20 g
Pinienkerne	25 g
Sonnenblumenkerne	75 g
Kürbiskerne	75 g
Hefe, frisch	0.5 St.
Zucker	1 TL
Dinkelvollkornmehl	530 g
Salz	1 TL
Butter	1 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

große Schüssel, Kastenform 28 cm, SILVERCREST Monsieur Cuisine (Connect und Smart)

1. Kräuter waschen, trocken schütteln und Nadeln bzw. Blätter abzupfen. In einer Schüssel Pinien-, Sonnenblumen- und Kürbiskerne vermischen. Im Mixbehälter 150 g der Kernmischung 20 Sek./Stufe 5 grob hacken und in einer weiteren Schüssel beiseitestellen.

2. Im ausgewischten Mixbehälter 300 ml Wasser, Hefe und Zucker 5 Min./Stufe 1/37 °C verrühren. Dann ca. 10 Min. im abgeschalteten Gerät gehen lassen.

3. Mehl und Salz zufügen und 25 Sek./Stufe 4 verkneten. Kräuter-Kerne-Mix zufügen und 10 Sek./Stufe 4 unterkneten. Teig in eine Schüssel geben und zugedeckt an einem warmen Ort ca. 50–60 Min. gehen lassen, bis er sich deutlich vergrößert hat.

4. Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Teig auf wenig Mehl nochmals kurz durchkneten, zu einem Laib formen und in der übrigen Kernmischung wälzen. In eine gefettete Kastenform (30 cm lang) setzen und zugedeckt weitere 20 Min. gehen lassen.

5. Brot im Backofen ca. 10 Min. backen. Ofentemperatur auf 180 °C reduzieren und weitere ca. 25–30 Min. goldbraun backen, bei Bedarf zum Ende mit Backpapier abdecken, damit die Oberfläche nicht zu dunkel wird. Brot ca. 15 Min. auf einem Gitter abkühlen lassen, aus der Form lösen und ganz auskühlen lassen.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	187 kcal
Kohlenhydrate	26 g
Eiweiß	6 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	6 g