

Buchweizenbrot

Für einen runden Laib

<http://www.mtswenzel.de/Backrezepte>

500 g Roggenbackschrot Type 1800
200 g feines Buchweizenmehl
200 g Buchweizengrütze
1/2 Würfel Hefe
1 TL Honig
400 ml lauwarmer Kefir

1 Beutel flüssiger Natursauerteig
2 EL Salz
2 EL Keimöl
Mehl zum Bearbeiten
Butter für das Backblech
Buchweizengrütze zum Bestreuen

Die drei Mehlsorten in einer Schüssel mischen. Die zerkleinerte Hefe mit dem Honig und der Hälfte des lauwarmen Kefirs verrühren, abdecken und 10 Minuten beiseite stellen.

Den Sauerteig für 15 Minuten in eine Schüssel mit warmem Wasser legen. Den Hefekefir über das Mehl gießen, den restlichen Kefir bis auf einen Rest und den Sauerteig hinzugeben, ebenso Salz und Öl. Alle Zutaten etwa 10 Minuten zu einem elastischen Teig verkneten. Nach Bedarf noch etwas Flüssigkeit oder Mehl zum Teig geben.

Die Schüssel mit etwas Mehl bestäuben und den Teig hineinlegen. Die Schüssel abgedeckt und an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen.

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Ein Blech einfetten.

Den Teig noch einmal kurz durchkneten und zu einem runden Laib formen. Mit einem Küchentuch abdecken und an einem warmen Ort 45 Minuten gehen lassen. Die Oberfläche mit Wasser bestreichen, mit Buchweizengrütze bestreuen und sternförmig einschneiden.

Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Gas: Stufe 3, Umluft: 180 °C) etwa 1 Stunde backen.