

Schrotbrot

Für einen runden Laib

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

400 g Roggenbackschrot Type 1800
300 g Weizenbackschrot Type 1700
4 EL Keimöl
200 g Grünkernschrot
1 Päckchen Sauerteig [Granulat]
2 Päckchen Trockenhefe
2 EL Salz

2 EL Rübensirup
650 ml lauwarmes Wasser
Evtl. etwas lauwarme Milch
Mehl zum Bearbeiten
Butter für das Backblech
Grünkernschrot zum Bestreuen

Die drei Mehlsorten in einer Schüssel mit dem Sauerteig-Granulat, der Trockenhefe und Salz mischen. Den Rübensirup mit dem lauwarmem Wasser sowie dem Öl mischen und über das Mehl gießen.

Alle Zutaten grob vermengen und mit den Händen etwa 10 Minuten kneten. Nach Bedarf noch etwas lauwarme Milch oder Mehl hinzufügen. Die Schüssel mit Mehl bestäuben und den Teig hineinlegen.

Die Schüssel mit Frischhaltefolie abdecken und den Teig an einem warmen Ort 2 Stunden gehen lassen.

Ein Backblech mit Butter einfetten.

Den Teig noch einmal kurz durchkneten und zu einem runden Laib formen. Auf das Backblech setzen und mit einem Küchentuch abdecken. Das Brot an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen.

Inzwischen den Backofen auf 240 °C vorheizen.

Das Brot mit etwas lauwarmem Wasser oder lauwarmer Milch bestreichen und mit Grünkernschrot bestreuen.

Die Oberfläche sternförmig einschneiden.

Das Brot im vorgeheizten Backofen bei 240 °C (Gas: Stufe 5-6, Umluft: 220 °C) 10 Minuten backen.

Die Temperatur auf 210 °C (Gas: Stufe 3-4, Umluft: 190 °C) reduzieren und das Brot in etwa 55 Minuten fertig backen.