

Blitzbrot

Zutaten (1 Kastenform ca. 30 cm):

1 Würfel Hefe
450 ml lauwarmes Wasser
500 g Dinkelmehl (Vollkorn)
80g Sonnenblumenkerne
80g Sesam
2 TL Salz
2 EL Weißwein- oder Apfelessig oder Zitronensaft
Fett für die Form
Körner zum Bestreuen

So geht's:

Hefe mit einer Gabel zerkleinern und mit dem Wasser und dem Essig in einer großen Schüssel verrühren. Mehl mit dem Salz vermischen und mit den Kernen zur Flüssigkeit dazugeben und alles 2 Minuten kräftig miteinander verkneten (mit den Händen).

Kastenform mit etwas Rapsöl und einem Pinsel einfetten. Nach Bedarf noch etwas Sesam auf den Boden und an den Rand streuen. Den Teig dann in die gefettete Kastenform füllen. Mit einer Handvoll Kernen (z.B.

Sonnenblumenkerne) bestreuen und in den kalten Backofen stellen. Ofen auf 200°C Umluft stellen und das Brot etwa 60 Minuten backen.

Den Ofen ausschalten und das Brot in der Restwärme des Backofens noch etwa 10 Minuten nachbacken lassen. Erst dann zum Abkühlen aus dem Ofen nehmen.

Guten Appetit!