

Dreikornbrot

Zutaten für 2 Brote

500 g Dinkelmehl (Type 812 oder 1050)

750 g Weizenvollkornmehl

200 g Roggenvollkornschrot

300 g Naturjoghurt - zimmerwarm

ca. 750 ml lauwarmes Wasser

1 Würfel frische Hefe

30 g Meersalz

1 Alle Mehlsorten in einer großen Schüssel mischen und in die Mitte eine Mulde drücken. Joghurt, Wasser und Hefe vermengen und in die Mulde gießen. Den Vorteig 20 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

2 Das Salz zufügen und alle Zutaten zu einem geschmeidigen Teig verkneten, bis der Teig sich vom Schüsselrand löst. Dann zu einer Kugel formen und abgedeckt 45 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

3 Den Teig nochmals kurz durchkneten, halbieren und die beiden Hälften zu ovalen Brotlaiben formen. Die Brote auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und nochmals 20 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. Die Laibe nicht zu flach formen, da die Brote beim Gehen auf dem Blech noch etwas breiter werden.

4 Den Backofen auf 250° C vorheizen. Das Blech mit den Brotlaiben auf die mittlere Schiene schieben. Eine hitzebeständige Schale mit kochendem Wasser in den Backofen stellen. Nach 10 Minuten die Temperatur auf 200° C reduzieren. Die Brote weitere 40 Minuten backen.

Rezept entnommen aus:

Helene Weinold-Leipold " Brot & Brötchen", Bassermann Verlag München, 2010

PS: Falls der Teig etwas zu weich sein sollte, kann man die gesamte Menge auch in einer Kastenform (35 cm) oder zwei kleinen Kastenformen 20 Minuten gehen lassen und dann abbacken.