REGIONAL & HANDGEMACHT

Einfaches Sonnenblumenbrot

Zutaten

Für eine Kastenform / Kantenlänge 26 cm

500 g Weizenvollkornmehl, fein gemahlen
100 g zarte Haferflocken
5 g frische Hefe
1 EL Honig
300 - 350 ml lauwarmes Wasser
125 g Sonnenblumenkerne
200 g Naturjoghurt
1 gehäufter TL Salz

NACH GESCHMACK
Kräuter wie Rosmarin, Thymian oder Basilikum in den Teig geben

Zubereitung

Das lauwarme Wasser in eine Schüssel geben und die Hefe und den Honig darin auflösen. Etwa fünf Minuten warten, dann den Joghurt einrühren.

Mehl, Haferflocken und Sonnenblumenkerne vermischen und auf das Hefe-Wasser schütten. Zuletzt das Salz hinzufügen. Jetzt alle Zutaten kräftig verquirlen, mindestens fünf Minuten lang, bis der Teig elastisch wird und sich leicht vom Schüsselrand löst. Zugedeckt und bei Zimmertemperatur für 6 bis 8 Stunden gehen lassen.

30 Minuten vor dem Backen den Ofen auf 240 °C stellen. Die Kastenform mit Öl einstreichen und einmehlen.

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche kurz wirken, mit der Faltkante nach unten in die bemehlte Form setzen und für weitere 2 Stunden zugedeckt bei Zimmertemperatur gehen lassen.

Bevor das Sonnenblumenbrot in den Ofen kommt, die Oberfläche mit etwas Mehl einreiben und längst oder quer einritzen. Für 10 Minuten bei hoher Temperatur anbacken. Anschließend die Temperatur auf 190°C herunter regeln und das Brot für weitere 50 Minuten backen.

Wer das Sonnenblumenbrot besonders knusprig und dunkel mag, kann es nach einer Stunde aus der Form lösen und für zusätzliche 15 Minuten „frei" weiter backen. Wann ist es gar? Auf die Unterseite klopfen. Hört sich der Körper hohl an, ist das Brot fertig.

Zubereitungszeit (ohne Back-, Geh- und Ruhezeiten): 20 Minuten / Backzeit: 10 Minuten bei 240 °C, anschließend die Temperatur auf 190 °C senken und weitere 50 Minuten backen / Schwierigkeitsgrad: einfach / Haltbarkeit: Das Sonnenblumenbrot hält vier Tage frisch, danach wird es etwas trocken, schmeckt aber getoasted noch sehr gut.