

REGIONAL & HANDGEMACHT

Buchweizenbrot

Zutaten

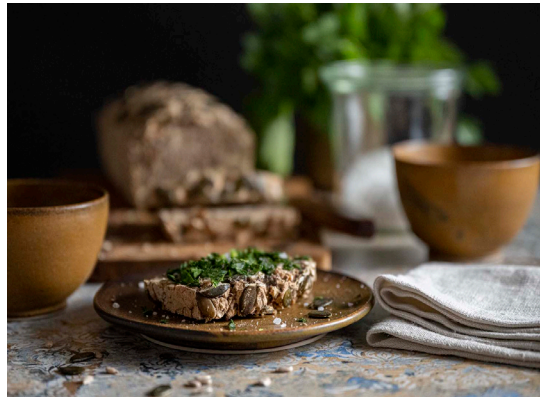
Zutaten für ein Brot / gebacken in einer Form, Kantenlänge 24 cm

FÜR DEN TEIG

6 EL geschroteter Leinsamen
250 ml Wasser zum Einweichen der Leinsaat
300 g Buchweizenmehl
100 g Hafer- oder Buchweizenflocken
2 TL Backpulver
2 TL Salz
2 EL Olivenöl
200 bis 250 ml Wasser
80 g Kürbiskerne
100 g Mandeln

ZUM BESTREUEN

2 Handvoll Kürbiskerne und Sonnenblumenkerne



Zubereitung

Zunächst den geschroteten Leinsamen 20 Minuten in 250 ml Wasser einweichen. Dann Buchweizenmehl, Flocken, Backpulver, Kürbiskerne, Mandeln und Salz miteinander vermengen.

Die aufgequollene Leinsaat mit diesen Zutaten verrühren. Dabei übriges Wasser und Öl zugeben. Es ergibt sich ein sämiger Teig, der ein wenig klebrig ist. Hinweis: Wasser am besten nach und nach zugeben. Die Menge kann schwanken. Stoppen, wenn der Teig besagte leicht klebrige Konsistenz besitzt.

Den Teig in eine geölte und eingemehlte Form geben (oder die Form mit Backpapier auskleiden). Die Oberfläche mit Wasser einstreichen, Kerne darauf streuen und leicht festdrücken.

Das Brot etwa 1 Stunde und 15 Minuten im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Ober- und Unterhitze backen. Nach 10 Minuten aus der Form lösen und weiter auskühlen lassen.

Zubereitungszeit: 35 Minuten / reine Backzeit: circa 1 h 15 Minuten / Backtemperatur: 180 °C Ober- und Unterhitze / Schwierigkeitsgrad: einfach / Haltbarkeit: Das Buchweizenbrot hat bei uns auch am vierten Tag noch fast so gut geschmeckt wie am ersten. Der Teig war zu diesem Zeitpunkt keineswegs trocken.