

## REZEPT: Roggenvollkorn Buttermilchbrot

**Mit diesem Rezept gelingt ein herzhaftes und vollwertiges Roggenvollkorn Buttermilchbrot. Die Basis bildet ein Roggenvollkornmehl, in dem viele Ballaststoffe stecken. Durch die Zugabe von Buttermilch erhält das Brot seine besondere Saftigkeit und eine angenehme Milde. Das Brot ist der perfekte Begleiter für herzhaftes Aufstriche und eignet sich für eine ausgewogene Ernährung.**



Das selbstgemachte Roggenvollkorn Buttermilchbrot schmeckt besonders gut mit herzhaften Aufstrichen. Foto: SchapfenMühle

**Zutaten.** Hefevorteig: 300 g Dinkelvollkornmehl, 50 g Sonnenblumenkerne, 50 g Kürbiskerne, 50 g Leinsamen, 20 g frische Hefe, 500 g Buttermilch (35 Grad Celsius); Hefeteig: 970 g Vorteig, 200 g Roggenvollkornmehl, 12 g Salz.

**Zubereitung.** Für den Hefevorteig: Dinkelvollkornmehl, handwarme Buttermilch, Kerne, Samen und zerbröckelte Hefe in eine Rührschüssel geben und mit Hilfe eines Kochlöffels zu einem Teig anrühren. Diesen abdecken und 20 Minuten gehen lassen.

Für den Hefeteig: Hefevorteig und die restlichen Zutaten mit einem Handrührgerät (Knethaken) vier Minuten langsam und 30 Sekunden schnell zu einem glatten Teig kneten. Diesen abdecken und nochmals 45 Minuten ruhen lassen. Den Hefeteig zu einem runden Brot formen, die Oberseite mit Roggenvollkornmehl bestreuen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Über Kreuz einschneiden und abgedeckt weitere 20 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. Den Backofen auf 250 Grad Celsius (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Eine hitzefeste Schale mit heißem Wasser auf den Boden des Backofens stellen. Auf der zweiten Schiene von unten 10 Minuten backen, danach die Backtemperatur auf 190 Grad Celsius reduzieren und weitere 45 bis 50 Minuten backen. **RR**

---

Weiterführende Informationen unter [www.schapfenmuehle.de](http://www.schapfenmuehle.de).