

# Vollkornbrot - nach Mama's Rezept

Bei meiner Mama zu Hause wurde alle 2 Wochen noch selber Vollkornbrot gebacken. Was früher ganz selbstverständlich war, erlebt in der heutigen Zeit ein richtiges Comeback. Die Rezepte sollen jedoch nicht zu aufwendig sein und vor allem gut schmecken. Hier verrate ich euch mein Lieblingsrezept, das sehr gesund ist und einfach in der Zubereitung.

- Vorbereitungszeit: 90 Minuten
- Garzeit: 50 Minuten
- Gesamtzeit: 140 Minuten
- Portionen/Menge: 2 Brote

## Zutaten Vollkornbrot

- 250 g Dinkelvollkornmehl
- 750 g Roggenvollkornmehl
- $\frac{1}{2}$  Liter Buttermilch
- ca.  $\frac{1}{4}$  bis  $\frac{1}{2}$  Liter Wasser
- 1 Würfel Hefe
- 10 g Bio-Roggensauerteig in Pulverform
- 2 Esslöffel Brotgewürz (Kümmel, Fenchel, Koriander)
- 20 g Salz

## Zubereitung Vollkornbrot

Zuerst mahle ich das Korn zu Mehl. Hefe im lauwarmen Wasser auflösen. Alle trockenen Zutaten in eine Rührschüssel geben und durchmischen. Anschließend die Buttermilch und das Hefe-Wasser-Gemisch dazugeben und mit der Rührmaschine zu einem glatten Teig verrühren. Je fester der Teig ist, desto höher wird das Brot. Die Masse für weitere 10 Minuten kneten. Den fertigen Teig mit ein wenig Mehl bestäuben, zudecken und für ca. 1 Stunde rasten lassen.

Anschließend herausnehmen und in 2 gleich große Teile teilen. Jedes Teigstück nochmals kurz durchkneten und zu einem Brot formen. Auf ein

Backblech legen, oben einschneiden und nochmals für ca. 15 Minuten gehen lassen.

Das Backrohr auf 210 Grad Heißluft vorheizen. Das Brot wird mit Wasser bepinselt und mit ein wenig Roggenmehl bestäubt. In den Herd gebe ich noch ein hitzebeständiges Gefäß mit Wasser. Das Brot sollte mit viel Feuchtigkeit gebacken werden. Die Teiglinge nun in den Backofen geben und bei 210 Grad für ca. 50 Minuten backen.

## **Tipps der Köchin**

- Wer keine Getreidemühle zuhause hat, kann gemahlenes Vollkornmehl kaufen. Da ich das Korn jedoch beim Bauer kaufe, mahle ich es selber.
- Wie merke ich, dass das Brot fertig gebacken ist? Ich hebe das Brot auf und klopfe mit dem Finger auf die Unterseite des Brotes. Wenn des „hohl“ klingt, ist es durchgebacken.
- Wer keine Küchenmaschine zu Hause hat, kann das Brot auch händisch kneten.
- Ein frisches Vollkornbrot hat sehr viel Eigengeschmack und schmeckt am besten mit einer frischen Bauernbutter.
- In Osttirol ist es noch üblich, dass sehr viel Brot selber gebacken wird. In vielen heimischen Bauernläden wird dieses dann zum Verkauf angeboten.