

Sonnenblumenbrot für Jedermann

| | |
|----------------------|--|
| Thema: | ein selbstgebackenes Brot mit einem ausgewogenen Geschmack |
| Saison: | ob Frühstück oder Jause, ein Brot für jede Gelegenheit |
| Besonderheit: | mit wenig Aufwand ein frisches, selbstgemachtes Brot |
| Zu Beachten: | den Teig gut aufgehen lassen |

Zutaten / Einkaufsliste (für 2-3 Personen)

| | |
|------------|--|
| 500 g | Dinkelmehl |
| 1 Würfel | Frischhefe (42g) |
| 100 ml | Butteröl |
| ca. 200 ml | Wasser (lauwarm) |
| 70 g | Sonnenblumenkerne (davon ca. 20g zum bestreuen) |
| 1,5 TL | Salz |



Zubereitung

Das Mehl, die zerbröckelte Hefe, Butteröl und Salz, sowie 50g Sonnenblumenkerne verkneten. Nach und nach das lauwarme Wasser hinzugeben und den Teig solange Kneten bis er sich von den Fingern löst und nicht mehr kleben bleibt. Den Teig in einer Schüssel ca. 30-40 Minuten (zugedeckt und an einem warmen Ort) aufgehen lassen.

Danach nochmals durchkneten und daraus einen länglichen Brotlaib formen. An der Oberseite den Brotlaib mehrmals schräg einschneiden. Mit Wasser bepinseln und mit den Kernen bestreuen.

Das Brot im vorgeheizten Backrohr (Ober-/Unterhitze 200°) ca. 40 Minuten backen.

Serviert haben wir das Sonnenblumenbrot mit unserem Rindfleischsalat.

<https://gramue.com/2017/08/19/rindfleischsalat/>



Gutes Gelingen und Guten Appetit

