

## Rheinisches Vollkornbrot



- **Schwierigkeitsgrad:**Mittel
- **Portionen:** 10 Scheiben
- **Vorbereitungszeit:** 10m
- **Zubereitungszeit:** 1:15 h
- **Fertig in** 1:25 h

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '85', 'cook_time' : '1:15 h', 'prep_time' : '10m', 'servings' : '10 Scheiben', 'yield' : '' });
```

Vollkornbrot zählt zu den beliebtesten Brotsorten. Es ist körnig, aromatisch und aufgrund seiner Inhaltsstoffe reich an Ballaststoffen und besonders ausgewogen. Zudem ist es sehr sättigend und enthält wichtige Nährstoffe wie Eisen, Kalium, Magnesium und Vitamin B.

Da heutzutage leider viele industriell gefertigten Brotsorten mit unnötigen Zusatz- und Konservierungsstoffen versetzt werden, sollte man stets selbst zur Backform greifen und solch ein köstliches Vollkornbrot ausprobieren. Dieses Brot lässt sich am besten in einer Kastenform zubereiten.

### Vollkornbrot nach deutschem Lebensmittelrecht

Wie viele weitere Produkte, wird auch Vollkornbrot unter bestimmten Richtlinien produziert und verkauft. In Deutschland dürfen demnach nur die Brote unter diesem Namen verkauft werden, die

folgende Bestimmungen erfüllen.

- **Vollkornbrot** Laut deutschem Lebensmittelrecht muss das Brot aus mindestens 90% Roggen- und Weizenvollkornenerzeugnis produziert werden. Das Verhältnis beider Getreidesorten spielt dabei keine Rolle, allerdings muss es sich um 2/3 Sauerteig handeln.
- **Roggenvollkornbrot** Dieses Brot muss aus mindestens 90% Roggenvollkornenerzeugnis hergestellt werden und es muss sich ebenfalls um 2/3 Sauerteig handeln.
- **Weizenvollkornbrot** Weizenvollkornbrot kann sowohl aus Sauerteig als auch Hefe zubereitet werden. Es muss lediglich aus mindestens 90% Weizenvollkornenerzeugnis produziert werden.

## Zutaten

- 125 g grober Roggenschrot
- 125 g und Weizenschrot
- 250 g Dinkelmehl, Type 630
- 50 g Leinsamen
- 50 g Sesamsamen
- 60 g Hefe, gebröckelt
- 500 g Buttermilch
- 75 g Sonnenblumenkerne
- 90 g Zuckerrübensirup
- 10 g Salz
- 3 EL Haferflocken für die Form
- Pflanzenöl für die Backform
- 1 Teelöffel gemahlene Gewürze, wie z. B. Anis, Kümmel oder Fenchel
- 100 g frische Sprossen, z. B. Alfalfa - oder Linsensprossen, ab gespült, gut trocken gelaufen

## Zubereitungsart

### Schritt1

Die Buttermilch mit dem Zuckerrübensirup lauwarm erhitzen und die Hefe zerfallen lassen.

### Schritt2

Roggen - und Weizenschrote mit Mehl, Lein - und Sesamsamen mischen. Die Sonnenblumenkernen hinzufügen und evtl. mit den Gewürzen versetzen. Zusammen mit der Hefe, Zuckerrübensirup und Buttermilch zu einem relativ flüssigen Teig vermengen. Anschließend die Sprossen gut unterrühren und den Teig für ca. 60 min. ruhen lassen.

### Schritt3

Nach ca. 45 min. sollen Sie den Backofen auf höchster Stufe (Ober- und Unterhitze ohne Umluft) vorheizen. Die Backform ausfetten und mit einem Teil der Haferflocken austreuen. Eine kleine feuerfeste Schüssel mit heißem Wasser auf den Backofenboden stellen.

## **Schritt4**

Den Teig in die Backform geben und die restlichen Haferflocken darüber streuen. Auf der mittleren Schiene zunächst 15 min. backen, dann den Ofen auf 190° C - 200 °C runterschalten. Das Brot sollte nun ca. 60 min. zu Ende backen.

**Rezeptart:** Backen, Teige, Massen, Brot und Brötchen, Rheinisch

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/vollkornbrot-rheinisch/>