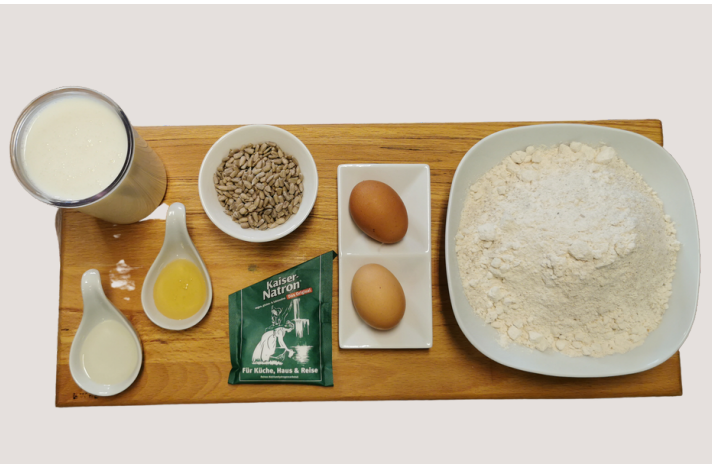




"Carola kocht":

Schnelles Brot aus bestem Getreide und Sonnenblumenkernen



Zutaten für 4 Personen

- 270 g Dinkelweißmehl
- 270 g Champagnerroggenvollkornmehl
- 10 g Natron
- 10 g Naturkristallsalz
- 6 g Brotgewürz
- 2 Esslöffel Raps- oder Sonnenblumenöl
- 500 ml Buttermilch
- 2 Eier
- 1 Teelöffel Honig
- 2 Hände Sonnenblumenkerne

Zubereitung

Den Ofen mindestens 8 Minuten vorheizen, auf 220 Grad bei Umluft, dabei gleich auf den Boden im Herd eine flache, ofenfeste Schale mit Wasser stellen. Dadurch bekommt das Brot eine knackige Kruste.

Die trockenen Zutaten in eine Schüssel geben und eine Mehlmulde formen. Die restlichen Zutaten verquirlen und in die Mulde geben. Mit einem Teigspatel oder Löffel alles von innen nach außen zu einem Teig rühren. Nur kurz und nur so lange, bis sich alle Zutaten vermengt haben. Der Teig ist recht klebrig und schwer reißend.

Eine flache Gugelhopfform fetten, mit einer Handvoll Sonnenblumenkernen ausstreuen. Den Teig in die Form geben, die übrigen Sonnenblumenkerne gibt man obenauf. Nun für 14 min in den vorgeheizten Ofen geben. Danach den Ofen auf 180 Grad reduzieren und für ca. 25 - 30 Minuten weiterbacken. Den Stäbchentest machen, es darf nichts dran kleben bleiben und das Brot sollte eine schöne braune Kruste haben.

Das Brot ist ein schnelles, perfektes Partybrot und schmeckt auch am nächsten Tag gut, danach wird es

getoastet. Ihr könnt ebenso eine Kastenform nehmen, dann dauert das Backen evtl. ein paar Minuten länger.

Carolas Tipp:

Carola mag zu diesem frischen Brot Aufstriche aus Quark und Frischkäse. Hierzu zwei Rezeptvorschläge aus meinem Kochbuch:

Bergkäsequark mit Kürbiskernen und Lauchzwiebel

2 Esslöffel Kürbiskerne ohne Fett in der Pfanne rösten, 70 g Bergkäse grob raspeln, beides mit 250 g Quark (40% i.Tr.) verrühren. Abschmecken mit Salz, Pfeffer und gemahlener oder gehackter Kümmel. Gut durchziehen lassen. Vor dem Essen mit fein geschnittenem Frühlingslauch vermengen.

Räucherforellencreme mit Apfel

½ Apfel, ½ Bund Dill und 125g Räucherforelle schneiden. Alles zusammen in eine Schüssel geben, mit einem Becher gutem Frischkäse verrühren. Abschmecken mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft. Alternativ eine Dose Thunfisch oder Räucherlachs statt Forelle nehmen.

Die Zutaten finden Sie u.a. bei diesem Händler:

