Dinkel-Saaten-Brot

Brot, Brötchen & Teige · 1 Kastenbrot (30 cm) · Arbeitszeit 10 Min. · Gesamtzeit 1 Std. 45 Min.

Rezept online

ZUTATEN

- 420 g lauwarmes Wasser
- ½ Würfel frische Hefe (21 g)
- 1 TL Honig
- 500 g Dinkelmehl (Type 630, oder halb Vollkorn)
- 100 g Saaten (z. B. Sonnenblumen-, Kürbiskerne, Leinsamen) plus etwas zum Bestreuen
- 12 g Salz
- 2 EL Apfelessig
- Fett und Mehl für die Form

ZUBEREITUNG

1. Wasser, Hefe und Honig **2 Min./37°C/Stufe 2** erwärmen.
2. Mehl, Saaten, Salz und Essig zugeben und **3 Min./Teigknetstufe** kneten. Der Teig ist weich und klebrig – das ist richtig so.
3. In eine gefettete, bemehlte Kastenform füllen, glatt streichen, mit Wasser bestreichen, mit Saaten bestreuen und längs einschneiden. Zugedeckt 30–45 Min. gehen lassen.
4. Ofen auf 220 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen und eine Schale Wasser auf den Ofenboden stellen. Brot 10 Min. backen, dann auf 200 °C reduzieren und weitere 40–45 Min. backen.
5. Aus der Form lösen. Klingt das Brot beim Klopfen auf die Unterseite hohl, ist es fertig. Auf einem Gitter auskühlen lassen.

> **Tipp:** Wer es saftiger mag, weicht die Saaten vorher 30 Min. in 100 g Wasser ein und reduziert die Wassermenge im Teig um 50 g.

Heruntergeladen am 25.11.2026 von https://tm5-rezepte.de/