

Dinkelbrot mit Leinsamen und Sonnenblumenkernen



- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 8 - 10
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 60m
- **Fertig in** 1:15 h

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '75', 'cook_time' : '60m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '8 - 10', 'yield' : " });
```

Dinkelbrot ist ein beliebte Brotvariante, die weder Hefe noch Sauerteig benötigt. Das Brot hat eine knusprige Kruste und einen angenehm weichen Kern.

Im Gegensatz zu herkömmlichen Weißmehl schmeckt Dinkel etwas nussiger und farblich betrachtet ist es goldgelb. Nach deutschem Leitsatz darf Brot allerdings erst dann Dinkelbrot genannt werden, wenn es aus min. 90% Dinkelmehl besteht. In anderen Ländern wie Österreich ist die Grenze niedriger gesetzt.

Wer mag, kann die Sonnenblumenkerne vorab leicht anrösten. So ist das Brot noch körniger. Die enthaltenen Leinsamen sorgen nicht nur für das gewisse Etwas, sondern ihnen wird auch eine verdauungsfördernde Wirkung nachgesagt.

Zutaten

- 500 g Dinkelmehl, gesiebt und 1 TL Salz
- 1 TL Speisesalz
- 30 g Leinsamen
- 100 g Sonnenblumenkerne

- ½ Liter warme Buttermilch
- 30 g Leinsame
- 1 EL Pflanzenöl
- 1/ EL Brotgewürz
- ½ TL Natron

Zubereitungsart

Schritt1

Den Backofen auf 180 ° C Ober- und Unterhitze vorheizen und eine hitzebeständige Schüssel mit Wasser auf den Boden setzen. Die Brotform ausfetten.

Schritt2

Das Mehl, Salz, Brotgewürz, Öl und Natron vermischen und mit der warmen Buttermilch mittels Knethaken 10 min. intensiv durchkneten. Die Sonnenblumenkerne und Leinsamen untermischen und den Teig herausnehmen.

Schritt3

Auf einer bemehlten Arbeitsfläche noch einmal von Hand gut durchwirken und in die Backform geben. Für ca. 30 min. ruhen lassen und anschließend ca. 50 min. backen

Schritt4

Damit das Brot nicht austrocknet und eine leckere Kruste bekommt: Herausnehmen und mit einem feuchten Küchentuch bedecken.

Rezeptart: Backen, Teige, Massen, Brot und Brötchen

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/dinkelbrot-leinsamen-sonnenblumenkernen/>