

# Rustikales Vollkorn Bauernbrot

Dauer: Mittel    Kategorie: Backrezepte Vegetarisch    Saison: Ganzjährig

2 Stück



## Zutaten

600 G	Dinkelvollmehl
500 G	Roggenvollmehl
1 EL	Salz
0,5 TL	Zucker
1 EL	Brotgewürz
1 TL	Koriander
2 TL	Anis
1 MESSERSPITZE	Kardamon
1 WÜRFEL	frischen Germ
330 ML	Milch aus dem Kühlschrank
330 ML	heißes Wasser
330 ML	Wasser (Raumtemperatur)

## Zubereitung

1. Alle trockenen Zutaten in einer Schüssel vermengen.
2. Anschließend unter ständigem Rühren die Flüssigkeit langsam hinzufügen und zu einem einheitlichen Teig kneten.  

Vorsicht: Hier muss man etwas mit Gefühl arbeiten – nicht jedes Mehl braucht gleich viel Flüssigkeit.
3. Vollkornteig soll nicht lange geknetet werden.
4. Den Teig luftdicht abschließen und so lange gehen lassen, bis sich die Masse verdoppelt hat.
5. 2 Laibe formen und anschließend in einer Gärschüssel erneut gehen lassen.
6. In der Zwischenzeit das Rohr auf 250 Grad Umluft vorheizen.
7. Die beiden Laibe in das Rohr schieben und auf den Backrohrboden etwas Wasser gießen.

8. Hier entsteht verstärkt Wasserdampf – 13 Minuten lang das Brot backen.
9. Rohr kurz öffnen und Dampf entlassen.
10. Auf 190 Grad zurückdrehen und das Brot fertigbacken.
11. Backdauer insgesamt: 45 Minuten.