

## **Dinkel-Vollkornbrot**

### **Zutaten für 1 Brot bzw. 1 Kastenform (35 cm)**

5 EL Sonnenblumenkerne  
3 EL Kürbiskerne  
450g Dinkelvollkornmehl  
1 Pck. Trockenhefe  
1 TL Salz  
4 EL Leinsamen  
4 EL Sesam  
1 EL Honig  
Mehl zum Arbeiten  
1 EL weiche Butter für die Form

### **Zubereitung**

Die Sonnenblumen- und Kürbiskerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett kurz anrösten, beiseite stellen und abkühlen lassen. Das Mehl in eine Schüssel sieben und mit der Hefe und dem Salz vermischen. Leinsamen, Sesam, Sonnenblumen- und Kürbiskerne untermengen

350ml lauwarmes Wasser mit Honig verrühren. Die Mischung nach und nach unter das Mehl rühren und alles in ca. 10 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Bei Bedarf etwas Wasser oder Mehl einarbeiten. Den Teig leicht mit Mehl bestäuben, in eine Schüssel geben und bei Raumtemperatur ca. 45 Minuten gehen lassen.

Die Kastenform mit Butter ausstreichen. Den Teig kurz durchkneten, zu einem länglichen Laib formen, in die vorbereitete Form legen und mit einem Tuch bedeckt noch einmal 45 Minuten gehen lassen.

Den Backofen auf 240 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Den Teig mit einem scharfen Messer einmal mittig der Länge nach einschneiden. Die Form in den Ofen schieben und das Brot ca. 10 Minuten anbacken. Anschließend die Temperatur auf 220 Grad reduzieren und das Brot 40-50 Minuten fertig backen. Herausnehmen, das Brot aus der Form stürzen, mit einem Tuch bedecken und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.