



Gerstenbrot mit Kumin

Zutaten:

1 Päckchen Trockenhefe
½ TL Zucker
2 TL Kumin (Kreuzkümmel)
400 Gramm Gerstenschrot
(Reformhaus)

350 Gramm Dinkelmehl
(oder Weizenmehl Type 1050)
1 ½ TL Salz
Mehl (zum Verarbeiten)
Öl (zum Bestreichen)

Zubereitung:

Hefe und Zucker mit 200 ml warmem Wasser verrühren. Etwa 10 Minuten stehen lassen. Kumin in einer Pfanne ohne Fett rösten. Herausnehmen und im Mörser grob zerstoßen. 350 g Gerstenschrot, Dinkelmehl, Salz und Kumin in einer großen Schüssel vermischen. Hefemischung und 200 ml warmes Wasser zugeben.

Zuerst mit den Knethaken des Handrührers, dann mit den Händen zu einem glatten, leicht klebrigen Teig verkneten. Zu einer Kugel formen und etwa 4 Minuten ruhen lassen. Dann den Teig mit den bemehlten Händen halbieren und zu 2 Kugeln formen. Die Teigkugeln mit Öl bestreichen.

2 Backbleche mit dem restlichen Gerstenschrot bestreuen. Je eine Teigkugel auf ein Backblech setzen und zu einem Fladen (Ø 15 cm) flach drücken. Mit einem sauberen Tuch bedecken und 1 Stunde 30 Minuten bei Zimmertemperatur gehen lassen. Backofen auf 220 Grad, Umluft 200 Grad, Gas Stufe 5 vorheizen. Brote nacheinander im Ofen auf der untersten Schiene 20 bis 25 Minuten goldbraun backen.

fertig in: 160 Minuten

Pro Portion: 1320 kcal, 13g Fett, 257g Kohlenhydrate, 39g Eiweiß