



## Russisches Schwarzbrot

---

### Zutaten für 1 Brot:

30 Gramm Hefe  
1 TL Zucker  
175 Gramm Weizenvollkornmehl  
80 Gramm Haferkleie  
300 Gramm Roggenvollkornschrot  
25 Gramm Margarine oder Butter  
3 EL Rübensirup  
2 EL Weinessig  
1 ½ TL Salz  
½ TL Fenchelsaat (zerstoßen)  
½ TL Kümmel  
Mehl zum Verarbeiten

### Zubereitung:

Zerbröckelte Hefe, Zucker, 1 EL Weizenmehl und 5 EL warmes Wasser verrühren und zugedeckt 15 Minuten stehen lassen.

Restliches Weizenmehl, Haferkleie und Vollkornschrot in einer Schüssel mischen. Weiches Fett, Melasse, Essig, Salz, Fenchelsaat, Kümmel, die angerührte Hefe und 250 ml lauwarmes Wasser zugeben. Alles mit den Knethaken des Handrührers zu einem glatten Teig verkneten.

Den Teig mit bemehlten Händen zu einem länglichen Laib formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Die Oberfläche mit einem scharfen Messer der Länge nach leicht einritzen. Das Brot zugedeckt an einem warmen Ort aufgehen lassen, bis sich das Teigvolumen etwa verdoppelt hat.

Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad, Umluft 160 Grad, Gas Stufe 3 auf der untersten Schiene 45 bis 50 Minuten backen. Auf einem Gitter abkühlen lassen.

**fertig in:** 130 Minuten

**Pro Portion:** 1995 kcal, 36g Fett, 348g Kohlenhydrate, 65g Eiweiß

[www.die-mehlmanufaktur.de](http://www.die-mehlmanufaktur.de)