

Gekeimtes Buchweizen-Sonnenblumenkern-Brot

Zutaten

(Für ein mittelgroßes Kastenbrot, ca. 800–900 g)

- **200 g Buchweizenkörner (ganz)**
- **100 g Sonnenblumenkerne (ganz)**
- **3 EL Zucker** (z.B. Rübenzucker, Rohrzucker; alternativ Honig, Agavendicksaft; ich nehme Kokosblütenzucker)
- **2 TL Salz**
- **Etwas Wasser** (nach Bedarf)
- **Nach Geschmack:** 1 TL Brotgewürz (Kümmel, Fenchel, Koriander, Anis – optional)

Arbeitsschritte

1. Ankeimen der Körner (ca. 12–24 Stunden)

a) Buchweizenkörner:

- In ein Sieb geben, unter fließendem Wasser gut abspülen (Buchweizen schleimt leicht).
- In eine Schüssel mit kaltem Wasser geben – 1–2 Stunden einweichen.
- Anschließend abgießen, nochmal gründlich spülen.
- Die feuchten Buchweizenkörner in ein Sieb oder auf einen Teller schütten (Körner sollten nicht im Wasser liegen, sondern feucht bleiben).
- Mit einem sauberen Tuch abdecken.
- **Warm und nicht zu trocken** (20–25 °C, evtl. im Backofen bei Steckdose-Licht oder im Sommer in der Küche) für 12–24 Stunden keimen lassen.
 - 1–2 Mal währenddessen mit Wasser spülen und abtropfen lassen.
 - Es sollen kleine Keimspitzen sichtbar werden.

b) Sonnenblumenkerne:

- Ebenfalls abspülen, ca. 4–6 Stunden in Wasser einweichen.

- Dann Wasser abgießen, nochmals abspülen.
- Kerne weiterhin feucht und luftig lagern (nicht in stehendem Wasser!) und ggf. weitere 8–16 Stunden keimen (einige Kerne platzen leicht auf).

2. Zubereitung des Brotteiges

a) Brei herstellen:

- Die angekeimten Buchweizenkörner in einen Mixer oder eine Schüssel geben.
- **Optional:** Einen Schuss Wasser hinzufügen und zu einem Brei verarbeiten. Tipp: Je feiner, desto homogener, je stückiger, desto kerniger wird das Brot.

b) Vermengen:

- Buchweizenbrei in eine große Schüssel geben.
- Die angekeimten Sonnenblumenkerne, Zucker, Salz und ggf. Brotgewürz untermischen.

3. Teig ruhen lassen – Fermentation (zweite Gärphase, 12–24 Stunden)

- Die Schüssel mit einem Tuch abdecken und an einen warmen Ort (ca. 20–25 °C) stellen.
- **12–24 Stunden ruhen und leicht fermentieren lassen** (es entwickeln sich feine Aromen, ein leicht säuerlicher Geschmack und bessere Backeigenschaften).

4. Backen

a) Backofen vorheizen

- Auf **180 °C Ober-/Unterhitze** (Umluft) vorheizen.

b) Teig in Backform geben

- Eine Kastenform (ca. 25 cm) mit Backpapier auskleiden oder gut fetten.
- Ich mache vorher eine Schicht Sonnenblumenkerne in die Kastenform, dann den Teig und oben nochmal Sonnenblumenkerne

c) Backen

- Ca. **60–70 Minuten** bei 180 °C backen.
- Nach ca. 40-45 Minuten ggf. abdecken (mit Alufolie), falls das Brot zu dunkel wird oder aus der Form nehmen und umdrehen

d) Garprobe:

- Das Brot ist fertig, wenn es leicht gebräunt ist und hohl klingt, wenn man auf die Unterseite klopft.

5. Auskühlen & Servieren

- Aus der Form nehmen und auf einem Gitterrost **vollständig auskühlen lassen** (wichtig für eine schöne Kruste und Schnittfähigkeit!).
- Erst nach vollständigem Auskühlen anschneiden und genießen – z.B. mit Kräuterquark, Avocado, Butter oder süßem Aufstrich.

Hinweise & Tipps zur Optimierung

- **Brotgewürz und Kerne variieren:** Probiere **Walnüsse**, Leinsaat, Sesam, Kürbiskerne oder Chia.
- **Fermentation verlängern:** Ein längerer Gärprozess (bis 36 Std.) macht das Brot aromatischer und bekömmlicher.
- **Glutenfrei:** Das Rezept ist von Natur aus glutenfrei – ideal für Allergiker!
- **Für besonders lockeres Brot:** Du kannst einen Teelöffel Trockenhefe oder einen Esslöffel Apfelessig/Naturjoghurt zur Teigfermentation zufügen (optional).
- **Für eine knusprige Kruste:** Brot in den letzten 10 bis 20 Minuten ohne Form fertigbacken.
- **Haltbarkeit:** Im Kühlschrank hält das Brot locker 10 Tage, aber auch ungekühlt eine Woche.

Schritt-für-Schritt-Übersicht für Anfänger

1. **Körner keimen lassen**
(Buchweizen: 12–24 h, Sonnenblume: 6+ h)
2. **Brei aus Buchweizen mixen**
3. **Mit Sonnenblumenkernen, Zucker, Salz, evtl. Gewürz mischen**, Wasser nach Bedarf hinzufügen
4. **Teig 12–24 h bei Zimmertemperatur abgedeckt gehen lassen**
5. **In Backform füllen, bei 180 °C 60–70 min backen**
6. **Abkühlen lassen, aufschneiden – fertig!**

Gutes Gelingen und viel Freude beim Genießen deines selbstgebackenen, gekeimten Brotes!