



BASF

We create chemistry

Vollkornbrot mit Kernen

Rezept für ein Brotlaib



60 Minuten



4 Personen



vegan

Zutaten

- 500 g Vollkornmehl
- 1 große Karotte
- 150 g Sonnenblumenkerne
- 100 g Kürbiskerne
- ½ TL Fenchel
- ½ TL Anis
- ½ TL Kümmel
- ½ TL Salz
- 1 Pk. Trockenhefe
- 2 EL Apfelessig
- Kastenform (26 - 28 cm)

Zubereitung

- 1) Mehl, Kerne, Gewürze und Trockenhefe in einer Schüssel vermischen. Anschließend 500 ml lauwarmes Wasser und den Apfelessig hinzugeben. Dies zu einem glatten Teig verarbeiten.
- 2) Die Karotte schälen, raspeln, abtropfen lassen und unter den Teig heben.
- 3) Die Masse in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform geben.
- 4) Die Kastenform in den kalten Ofen stellen, den Backofen auf 200°C Umluft stellen und das Brot für ca. 50 Min. backen.
- 5) Das Brot aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen.

Guten Appetit wünscht die BASF Gastronomie!

Weitere Rezepte finden Sie unter gastronomie.basf.de/rezepte

Unser Küchentipp

Das Brot kann je nach Saison in der Rezeptur angepasst werden. Tauschen Sie Karotte und Sonnenblumenkerne gegen Kürbis und Kürbiskerne aus. Fertig ist Ihr Herbstbrot.

Übrigens... in Scheiben geschnitten eignet sich das Brot ideal zum Einfrieren und kann bei Bedarf portionsweise aufgetaut werden.

