

## Brokkoli-Ei-Kuchen

Dieses PDF Rezept wurde von [www.backrezepte24.de](http://www.backrezepte24.de) heruntergeladen

Backen  
Brot  
Vollkorn  
Sauerteig

375 g Roggenvollkornschrot  
375 g Weizenvollkornschrot  
1 Würfel Backhefe  
400 ml lauwarmes Wasser, bis zu  
; 500 ml  
1 ts Zucker  
1 Beutel Natursauerteig (150g)  
1 ts Vollmeersalz, bis zu 2 tl  
je nach Geschmack Gewürze  
-- wie Kümmel, Koriander,  
-- Fenchel, Anis oder  
-- Zwiebelpulver

Den Beutel Natursauerteig gut schütteln, evtl. im Wasserbad handwarm (40°C) erwärmen.

Vollkornschrot in eine größere Schüssel geben, in die Mitte eine Mulde drücken. Hefe mit ca. 3 bis 5 Esslöffeln lauwarmem Wasser und Zucker zu einem Brei verrühren und in die Mehlmulde geben. Mit einem Tuch abdecken und an gut temperierter Stelle (evtl. offener Backofen bei 50°C) ca. 15 Minuten gehen lassen, bis die Hefe Blasen wirft.

Dann restliches Wasser, Natursauerteig, Vollmeersalz und je nach Geschmack die übrigen Gewürze zugeben und den Teig ca. 5 bis 10 Minuten gut durchkneten (evtl. Rührgerät mit Knethaken). Den Teig wieder mit dem Tuch abdecken und ca. 20 bis 30 Minuten gehen lassen.

Nochmals durchkneten und den Teig entweder zu einem Laib formen oder in eine ausgefettete Kastenform geben. An warmer Stelle sollte er ca. 30 Minuten gehen, bis sich der Umfang verdoppelt hat. Dann mit einem scharfen Messer leicht einritzen und mit lauwarmem Wasser bepinseln.

Im vorgeheizten Backofen bei ca. 200 bis 220°C (Gasherd Stufe 3 bis 4) ca. 60 Minuten backen. Es empfiehlt sich, ein mit Wasser gefülltes, feuerfestes Förmchen hineinzustellen.