
Emmer-Kastenbrot

von Tina Marz

Zutaten:

- 500 Buttermilch
- 20g frische Hefe
- 1 TL Zucker
- 300g AGRILUNA-Dinkelvollmehl
- 200g AGRILUNA- Emmer-Vollmehl
- 2 EL Leinsamen
- 20g Sonnenblumenkerne
- 15g Haferflocken
- 2TL Salz



Zubereitung:

1. Buttermilch, Hefe, Zucker in den Thermomix geben und 2 Minuten / 37 Grad / Stufe 1 auflösen.
2. Alle weiteren Zutaten hinzugeben und 3:30 Minuten / Knetstufe.
3. Der Teig kommt zum Ruhen 60 Min. in eine geölte Schüssel mit Deckel
4. Mit Hilfe eines Teigschabers, wird der **sehr weiche Teig** gefaltet und in eine Kastenform umgefüllt (die Form ist mit Backpapier ausgelegt) und nochmal ca. 45 Minuten gehen lassen (mit Folie abdecken)
5. Backofen auf 240 Grad O/U – Hitze vorheizen. Ein altes Ofenblech auf den Ofenboden mitheizen!
6. Brot bemehlen und mit einem **geölten Teigschaber** tief eindrücken (anstatt einschneiden mit dem Messer).
7. Nun kommt die Kastenform auf die unterste Schiene und eine Espressotasse voll Wasser wird auf das alte Blech geschüttet. **Sofort den Backofen schließen!**
8. Dann 10 Minuten bei 240°C (danach muss Dampf entweichen) und weitere 35-40 Minuten auf 200°C weiter backen.
9. Brot auf ein Kuchengitter stürzen und vollständig abkühlen lassen.