



SELBSTGEBACKENES VOLLKORNBROT MIT SCHINKEN, KÄSE UND SALAT

Zutaten für 2 Portionen

250 g Roggenvollkornmehl
250 ml Wasser
15 g junger Gouda
15 g Kochschinken
25 g Blattsalat
150 g Dinkelvollkornmehl
0,5 Würfel frische Hefe
1 Prise Zucker
75 g flüssiger Sauerteig
1 EL Brotgewürz
0,5 TL Salz
50 g Sonnenblumenkerne
2 EL Leinsamen

Zubereitung

Roggen- und Dinkelvollkornmehl in einer Schüssel mischen und mit der Hand eine Mulde in die Mitte drücken. Anschließend die Hefe hineinbröseln und mit etwas Zucker bestreuen. Etwa 150 ml lauwarmes Wasser angießen und mit etwas Mehl vom Rand zu einem breiigen Vorteig verrühren. Den Teig an einem warmen Ort für ca. 15 Minuten lang gehen lassen.

Den Vorteig nun mit dem restlichen Mehl vermischen und 350 ml Wasser angießen. Anschließend Sauerteig, Brotgewürz und Salz dazugeben. Alles vermengen und rund 5 bis 10 Minuten lang auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig zurück in die Schüssel geben und zugedeckt für ca. 1,5 Stunden an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich sein Volumen verdoppelt hat.

Anschließend den Großteil der Sonnenblumenkerne und Leinsamen in den Teig einarbeiten. Den Brotlaib mit etwas Mehl bestäuben und in eine gefettete Kasten- oder Brotbackform geben. Mit den restlichen Kernen bestreuen und nochmal rund 30 Minuten lang gehen lassen.

Jetzt die Oberfläche mit etwas Wasser einpinseln und mit einer Gabel mehrmals einstechen. Den Backofen auf 230 °C Ober-/Unterhitze (Umluft ca. 210 °C) vorheizen und das Brot auf der mittleren Schiene für 15 Minuten backen. Danach die Temperatur auf 200 °C (Umluft 180 °C, Gas Stufe 2-3) reduzieren und nochmals eine Stunde lang backen.

Das fertige Brot abkühlen lassen. Beim Belegen kannst Du Dein Kind gezielt mitmachen lassen. Zum Schluss kann es noch weitere Schmankerl, etwa frische Kresse, auf sein Pausenbrot streuen. Das macht Spaß und mindestens doppelt so viel Lust auf den bevorstehenden Schultag. Vollkornbrot macht nicht nur lange satt, sondern ist auch ein toller Eisen- und Vitamin-B12-Lieferant. Damit der Körper das Eisen gut aufnehmen kann, gib Deinem Kind eine leckere Obstbeilage oder ungesüßten Früchtetee dazu. Gurken- oder Karottensticks machen sich gut als knackige Beilage und zaubern eine farbenfrohe Brotzeit.

Nährwertangaben pro Portion

1981 kcal, 67,4 g EW, 41 F, 312,3 g KH, 17,4 BE