



SAATENKASTEN

Anleitung zur Brotbackmischung

Gesamtzeit: 7 Std.

Arbeitszeit: 15 Min.

Backzeit: 50 Min.

ZUTATEN

3 g Frischhefe (oder 1 g Frischhefe)
320 g Wasser (kühl aus der Leitung)
200 g Naturjoghurt oder pflanzliche Alternative
1 Glas Brotbackmischung "Saatenkasten"
10 g Olivenöl

zusätzlich

Fett für die Backform
Haferflocken, Mehl oder Saaten zum Bestreuen

ZUBEREITUNG

1. Die Hefe in dem Wasser auflösen.
2. Danach den Naturjoghurt, die gesamte Brotbackmischung und zuletzt das Olivenöl hinzugeben und alles gründlich für etwa 5 Minuten zu einem weichen Teig mischen. (Dazu eignet sich ein Handrührgerät mit Knethaken oder eine Küchenmaschine mit Flachschräger gut.)
3. Eine Kastenform (30 x 11 cm) oder 1-kg-Brotbackform einfetten und mit Haferflocken, Mehl oder Saaten austreuen. Den Teig einfüllen und mit einem nassen Teigschaber glattstreichen. Danach mit Haferflocken, Mehl oder Saaten bestreuen.
4. Abgedeckt für etwa 6 Stunden (10–12 Std. mit 1 g Frischhefe) bei Raumtemperatur reifen lassen, bis der Teig knapp den Rand der Kastenform erreicht hat.
5. Den Backofen rechtzeitig auf 230 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
6. Das Brot für insgesamt 50 Minuten backen. Nach 10 Minuten der Backzeit die Temperatur auf 200 °C reduzieren.
7. Nach dem Backen aus der Form nehmen und auf einem Rost auskühlen lassen.

