



SAATENKASTEN

Anleitung zur Brotbackmischung

Gesamtzeit: 7 Std.

Arbeitszeit: 15 Min.

Backzeit: 50 Min.

ZUTATEN

320 g Wasser (handwarm, ca. 30 °C)
200 g Naturjoghurt oder pflanzliche Alternative
1 Glas Brotbackmischung "Saatenkasten"
10 g Olivenöl

zusätzlich

Fett für die Backform
Haferflocken, Mehl oder Saaten nach Wahl



ZUBEREITUNG

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