

Vollkorn-Topfbrot

Gesamtzeit **140 Min.** 20 Min. Vorbereitungszeit **60 Min.** Gärzeit **60 Min.** Kochzeit

ZUTATEN

1 Portion(en)

570	lauwarmes Wasser
10 g	Germ (frisch)
400 g	Dinkelmehl (griffig)
400 g	Roggenvollkornmehl
40 ml	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
3 EL	Mohn
3 EL	Kürbiskerne (geschrotet)
3,5 EL	Sonnenblumenkerne etwas Butter für die Form

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Den Ofen auf 220 Grad vorheizen.

Schritt 2

Den Germ mit lauwarmem Wasser verrühren. Das Mehl mit Kikkoman natürlich gebrauter Sojasauce in eine Schüssel geben, mit der Wasser-Germ-Mischung verkneten. Luftdicht verschließen (am besten mit Folie abdecken) und für ca. 1 Stunde an einem warmen Ort aufgehen lassen.

Schritt 3

Den Teig aus der Schüssel nehmen, auf einer bemehlten Arbeitsfläche kurz durchkneten. Anschließend die Kürbiskerne, den Mohn und die Sonnenblumenkerne einkneten. Einen Topf (Durchmesser 24 cm) ausbuttern, den Brotteig hineingeben. Das Brot mit Deckel für 30 Minuten im vorgeheizten Ofen backen. Den Deckel entfernen und nochmals 25-30 Minuten weiterbacken.