

# Hier und heute



## Lars' schnelles Schwarzbrot

Dieses schnelle Schwarzbrot von Lars Middendorf ist kaum zu toppen: Es enthält viele gesunde Zutaten, ist ruckzuck fertig und schmeckt einfach super. Als Beilage für die schnelle Feierabendküche oder einfach als Grundlage für ein Butterbrot.

### Die Zutaten

- 280 g Weizenschrot
- 280 g Roggenschrot
- 500 g Weizenmehl 550er
- 1 L Buttermilch
- 200 g Rübenkraut
- 1 ½ Päckchen frische Hefe (63g)
- 100 g Sonnenblumenkerne
- 100 g Kürbiskerne
- 100 g Leinsamen
- 100 g Sesam
- 1 EL Salz

### Zubereitung

Zunächst die Buttermilch lauwarm erhitzen und die Hefe darin auflösen. Nun das Rübenkraut und Salz hinzugeben und in der warmen Flüssigkeit auflösen.

Die Kerne und Samen zugeben und vermengen. Danach Mehl und Schrot begeben und zu einem Teig verkneten. Er sollte eine etwas breiige Konsistenz haben.

Den Teig in zwei geölte Kastenformen geben, glätten und flachdrücken.

Dann im Backofen für eine halbe Stunde bei 50°C backen, danach den Ofen für drei Stunden auf 130°C laufen lassen.

Nun die Kastenformen aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen. Die Brote erst nach dem Auskühlen aus den Formen nehmen.