



KERNIGES KOHLBROT

GELINGT LEICHT
40 Minuten

Hefeteig:

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
200 g Rotkohl oder Weißkohl
2 EL Speiseöl (z. B. Rapsöl)
1 TL gemahlener Kümmel
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
400 g Dinkelvollkornmehl
200 g Weizenmehl (Type 550)
2 Päckchen Trockenbackhefe
2 EL Zuckerrübensirup
2 TL Salz
150 g Joghurt
300 ml warmes Wasser
50 g Sonnenblumenkerne
50 g Leinsamen
5 Wacholderbeeren
(durch die Gewürzmühle drehen)

Zum Bestreuen:

Sonnenblumenkerne

- 1** Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Kohl klein schneiden. Öl in einem Topf oder Pfanne erhitzen, Gemüse hinzugeben und etwa 10 Minuten weich dünsten. Mit den Gewürzen abschmecken und etwas abkühlen lassen.
- 2** Mehl und Hefe sorgfältig in einer Rührschüssel vermischen. Übrige Zutaten, bis auf das Kohlgemüse, hinzufügen und alles mit einem Mixer (Knethaken) kurz auf niedrigster, dann auf höchster Stufe zu einem glatten Teig verarbeiten. Kohlgemüse kurz unterkneten.
- 3** Teig zugedeckt an einem warmen Ort so lange gehen lassen, bis er sich sichtbar vergrößert hat.
- 4** Teig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche noch einmal kurz durchkneten, zu einer Rolle formen und in die Form (30 x 11 cm) geben. Brot zugedeckt nochmal gehen lassen.
- 5** Die Oberseite mit etwas Wasser bestreichen und mit einem scharfen Messer diagonal etwa 1 cm tief mehrmals einschneiden. Mit Sonnenblumenkernen bestreuen.
- 6** Form in den vorgeheizten Backofen (Ober-/Unterhitze: 200 °C, Heißluft: 180 °C) schieben. Nach ca. 50 Minuten ist das Brot fertig gebacken.
- 7** Auf einen Kuchenrost stürzen und erkalten lassen.