



Auch mit Nüssen und Kernen ein Genuss

Hefefreies Buchweizenbrot

Für die 20-cm-Kastenform

350 g Buchweizenkörner
175 ml Wasser
5 g Salz



© Lüneburger Heide GmbH

Und so geht's:

Buchweizenkörner in einem Sieb gründlich mit warmem Wasser abspülen, dann in einer großen Schüssel mit reichlich Wasser bedecken und über Nacht quellen lassen. Anschließend in einem Sieb gut abtropfen lassen und kurz abspülen. Die Schüssel ausspülen.

Buchweizen zusammen mit 175 ml frischem Wasser glatt pürieren, das geht am besten im Standmixer, aber auch ein leistungsstarker Pürierstab schafft das. Die Masse zurück in die Schüssel geben, mit einem Tuch abdecken und an einem warmen Platz 24 - 36 Stunden fermentieren lassen. Dabei bilden sich im Teig Blasen und er geht leicht auf.

Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine kleine Backform (ca. 18-20 cm lang) mit Backpapier auslegen und das Backpapier am besten auch noch einmal leicht mit Öl bestreichen.

Das Salz vorsichtig in den Teig rühren und den Teig in die Backform füllen. Etwa 1 Stunde backen, danach komplett abkühlen lassen.

Variante: Buchweizenbrot mit Kernen und Nüssen

250 g Buchweizenkörner wie oben beschrieben mit reichlich Wasser über Nacht einweichen, dann mit 120 ml frischem Wasser pürieren und an einem warmen Platz 24 – 36 Stunden fermentieren lassen, bis sich Bläschen gebildet haben.

1 knappen TL Salz, 50 g Haferflocken, 90 g Sonnenblumenkerne und/oder Kürbiskerne, 25 g ganze Haselnüsse, 30 g Leinsamen und ½ TL braunen Zucker mit 100 ml Wasser verrühren und 2 Stunden quellen lassen. Dann mit dem Buchweizenteig vermischen, in eine Form füllen und bei 200 °C Ober-/Unterhitze etwa 1 Stunde backen. Herausnehmen und komplett abkühlen lassen.

<https://www.lueneburger-heide.de/23872>