

## **Schwarzbrot und Karotten-Dinkel-Brötchen**

von Vera Menzel und Elke Greiwe aus Burgsteinfurt

### **Schwarzbrot**

#### **Zutaten:**

500 g Weizenschrot  
250 g Roggenschrot  
200 g Sonnenblumenkerne  
100 g Sesam oder Leinsamen  
500 g helles Weizenmehl  
1 Liter Buttermilch  
2 Würfel Hefe (zerbröselt)  
1 Becher Rübennkraut (ca. 450 g)  
2 – 3 TL Salz

Alle Zutaten nach und nach in einer großen Schüssel vermengen. Am besten geht das mit der Hand. Der Teig muss dann noch eine gute halbe Stunde gehen. Dann nochmal durchkneten und in eine große Kastenform (Seitenlänge 30 – 35 cm) geben. Im vorgeheizten Ofen bei 130 Grad Ober- und Unterhitze gute drei Stunden backen.

### **Karotten-Dinkel-Brötchen**

#### **Zutaten:**

1 Würfel Hefe (zerbröselt)  
350 – 400 ml lauwarmes Wasser  
10 g Salz  
600 g Dinkelvollkornmehl  
200 g geraspelte Karotten  
60 g gehackte Walnüsse  
etwas Buttermilch

Alle Zutaten nach und nach in einer großen Schüssel miteinander zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Auch hier wieder am besten mit der Hand. Auch dieser Teig muss dann noch etwas gehen, bevor er nach nochmaligem Durchkneten in kleine Kugeln, etwa in der Größe eines Tennisballs, zerteilt wird. Aus den Kugeln Brötchen formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Mit etwas Buttermilch bestreichen und im vorgeheizten Backofen bei 190 Grad etwa 15 bis 20 Minuten backen.

## **Viel Spaß beim Nachbacken und guten Appetit!**

Jeden zweiten Freitag präsentieren Zuschauerinnen und Zuschauer der Lokalzeit Münsterland ihre liebsten Kuchen, Torten, Plätzchen und Brote. Jeder kann mitmachen. Besondere Voraussetzungen gibt es nicht. Hauptsache, es macht Spaß, den Kuchen zu backen! Wenn Sie Interesse haben, melden Sie sich unter unserer Email-Adresse: [studio.muenster@wdr.de](mailto:studio.muenster@wdr.de). Bitte geben Sie auch Ihren vollen Namen, Ihre Email-Adresse und Telefonnummer an.

Die Autoren Elena Burgwedel, Marie Gerbode und Oliver Steuck besuchen die Bäckerinnen und Bäcker und stellen den Werdegang vom Rezept zum fertigen Kuchen in einem Fernsehbeitrag zusammen.