

Ernährungs  
vision  
Österreich



### **Dinkel-Buchweizen-Walnuss-Brot**

Ich habe mich immer gefragt, wie sich die Gesundheitsagenturen ein belegtes Brot mit Gemüse vorstellen. Das hier ist meine Variante - ein tolles Brot, das auch ohne Belag verführt und ein leckerer, leicht würzig-scharfer Belag mit gesalzener Butter (oder einem milden Aufstrich) dünn geschnittenen Radieschen & Schnittlauch!

Der glutenfreie Buchweizen kommt auch in diesem Brotrezept zum Einsatz. Da wir jedoch unsere Brot auch geschmacklich abwechslungsreich backen und genießen möchten, mischen wir es dieses Mal mit gekeimtem Dinkel Vollkornmehl.

Und der Jahreszeit entsprechend erweitern wir den Genuss mit frischen und gesunden Walnüssen.

Unter der harten Schale der Walnuss verbirgt sich ein gehaltvoller und nährstoffreicher, knackiger Kern. Die Walnuss kann roh verzehrt werden und eignet sich auch hervorragend zum Backen.

Walnüsse enthalten reichlich Mineralstoffe wie Eisen, Zink, Kalium und Magnesium und sogar Vitamin E. Die Walnuss ist die Nusssorte mit den meisten Omega-3-Fettsäuren, die für zahlreiche Prozesse im Körper wie z.B. den Zellstoffwechsel oder die Eiweißsynthese, notwendig sind. Den relativ hohen Kaloriengehalt, 100 g enthalten 660 kcal, verdankt die Walnuss dem hohen Fettanteil, der größtenteils aus einfach und mehrfach gesättigte Fettsäuren besteht.

**Die Zutaten:**

250	g	Buchweizenmehl
250	g	gekeimtes Dinkel Vollkornmehl
40	g	frischer Germ
2	TL	Salz
2	EL	kaltgepresstes Rapsöl
300	ml	Wasser
100	g	Walnüsse grob gehackt

**Die Zubereitung:**

1. Den frischen Germ in dem lauwarmem Wasser auflösen.
2. Das Buchweizen- und das Dinkelmehl vermischen und gemeinsam mit dem Salz in eine Rührschüssel geben. Nun das Rapsöl begeben. Jetzt die Wasser-Germ Mischung dazugeben und dann die Walnüsse.
3. Jetzt alle Zutaten zu einem glatten Teig verarbeiten und zu einer Kugel formen - und zugedeckt an einem warmen Ort für mindestens 1 Stunde gehen lassen.
4. Danach den Brotteig nochmals gut durchgeknetet - entweder mit dem Knethaken der Küchenmaschine oder von Hand.
5. Das Backrohr auf 220 Grad Ober-Unterhitze vorheizen und den Brotteig in eine bemehlte Brotbackform legen. Jetzt auf mittlerer Höhe ins Backrohr einstellen und die Backtemperatur nach 10 Minuten auf 180 Grad reduzieren. Backen Sie das Brot für weitere 40-50 Minuten.
6. Das Brot nach dem Backen aus der Form lösen und vor dem Verzehr etwas auskühlen lassen.

**Tipp:** Jeder Backofen funktioniert anders. Beobachten sie deshalb das Backgut im Ofen und verändern sie, falls notwendig, individuell die Backzeit oder die Backtemperatur.