

# Knäckebrot im Original

Wir haben uns an dieses scheinbar einfache Rezept gewagt. Erst beim dritten Versuch und einem Vollresearch bei GOOGLE ist uns Knäckebrot gelungen. Die Schwierigkeit ist das Brot knackig, knäckig, dabei aber luftig, zu bekommen. Das Potenzmittel: Hirschhorn, die Beigabe Natron und ein erhöhter Anteil Weizenmehl brachten die Wende.



Auf dem neuen i-touch aufgenommen

## Zutaten

300g feingeschrotetes Weizenmehl, frisch gemahlen aus dem Reformhaus oder Bioladen.

50g Roggen, mittleren Schrotgrads

50g Roggen, grobgeschrotet

1/2 bis 1 TL Salz

2-3 EL Olivenöl

1 ganzen Würfel Hefe

etwas Milch, 1 EL Zucker

Koriander gemahlen, nach Geschmack oder Brotgewürz von Seitenbacher

1 gehäufter TL Hirschhorn

1 gehäufter TL Natron

Für den Typ **SESAM**: 50 g Sesamsaat zusätzlich einarbeiten

Für den Typ **SONNENBLUME**: 50g Sonnenblumenkerne einarbeiten

Für den Typ **BIO-FAIR TRADE**: 50g Haferflocken einarbeiten (bei diesen Varianten bitte die Hefemenge erhöhen).

## Zubereitung

Etwas Milch lauwarm machen, etwas Mehl reinrühren, Hefe hereinbröckeln, einen TL Zucker dazugeben. Im Mehl Kuhle formen, in diese Kuhle Hefe, Milch-Mehlgemisch hereingeben und an einem warmen Ort (bedeckt) ziehen lassen. Masse dann mit etwas Salz, Olivenöl und Wasser und dem gemahlenen Koriander oder Brotgewürz kräftig durchkneten. Teig ist gut, wenn er nicht mehr so an den Fingern klebt. (In einem Matze Rezept wird geraten mehr Milch zuzunehmen, den frisch gekneteten Teig zu einer Rolle verarbeiten und in Stücke zu schneiden und sodann Kugeln zu formen.) In jedem Fall den Teig erneut stehen und gehen lassen. Hirschhorn und Natron erst kurz vor dem Backen einkneten. Aufgegangenen Teig auf gemehltem Backpapier ausrollen, grobes Schrot, Sesam oder Sonnenblumenkerne je nach Typ über Scheiben streuen und mit dem Nudelholz andrücken, ausgerollten Teig in Scheiben (Pizzaschneider) schlitzen. Alle Scheiben mit Gabelzinken perforieren und auf das Backblech mit Backpapier legen.

Aus den Schneideresten lassen sich vortreffliche Knäcke-Kekse formen. Teigrolle mit dem Messer zu Keksen zerschneiden. Und ebenfalls auf Backblech legen.

30 - 50 Minuten ausbacken bei 120 Grad, abkühlen lassen.

## Ein Rezept



von Hannelore + Peter Thomas, ausprobiert in Wien und auch in Wedel

veröffentlicht unter <http://hapetho.de/rezepte>