

# Leinsamenbrot

Selber Brot backen - das ist eine tolle Sache, allerdings auch ziemlich aufwändig (wenn man keine Brotbackmaschine hat).

Gelegentlich (so 2 - 3 mal im Jahr) überkommt es mich, und ich begeben mich ans Brotbacken. Am besten bewährt bei meinen Brotback-Aktionen hat sich das "Leinsamenbrot". Die Zubereitung ist zwar durchaus etwas langwierig, aber letztendlich ist es für ein Hefeteigbrot doch relativ einfach herzustellen. Es gelingt leicht und ist sehr saftig und lecker.

## Zutaten (für eine Kastenform von 32 cm Länge):

100 g Leinsamen  
1/2 l kochendes Wasser  
250 g Weizenmehl (Type 405)  
250 g Weizenvollkornmehl  
1 Würfel Hefe (42 g)  
2 Teelöffel flüssiger Honig  
2-3 Teelöffel Salz  
Butter für die Form

## Zubereitung

Den Leinsamen mit dem kochenden Wasser übergießen und zugedeckt 1 Stunden quellen lassen.

Die Mehle in einer großen Rührschüssel vermengen, und in der Mitte eine Mulde drücken. Die Hefe mit dem Honig und dem gequollenen Leinsamen (mit Flüssigkeit) vermengen und in die Mehlmulde geben. Den Hefebrei mit etwas Mehl vom Muldenrand bestäuben.

Die Schüssel mit einem Tuch zudecken und etwa 15 Minuten an einen warmen Ort stellen. Als warmer Ort eignet sich am besten der Backofen, der vorher kurz (!) mal auf 50 Grad erwärmt worden ist.

Anschließend den gesamten Schüsselinhalt mit den Knethaken eines Handrührgerätes durchkneten. Den Teig zugedeckt etwa 15 Minuten ruhen lassen (lauwarmer Backofen).

Die Form fetten.

Den Teig noch einmal gründlich kneten und anschließend in die Form füllen. Mit einem Teigschaber glattstreichen. Mit einem Tuch zugedeckt nochmals 15 Minuten im warmen Backofen gehen lassen, dann die Teigoberfläche mit einem Messer schräg einkerben.

Das Brot im Backofen auf unterer Schiene bei 200 Grad in etwa 1 Stunde goldbraun backen.

Dann noch etwa 10 Minuten im ausgeschalteten Ofen stehen lassen.

Das Brot aus dem Backofen und vorsichtig aus der Form nehmen und von allen Seiten gut mit Wasser bepinseln. Das Brot nochmals im Backofen (unten) auf dem Rost ohne die Form 10 - 15 Minuten bei 200 Grad backen. Danach nochmal mit Wasser bestreichen.