

Knäckebrot

211 g	Weizenvollkornmehl (frisch gemahlen, ungesiebt)
100 g	Weizenmehl Type 550
66 g	Hafermehl (frisch gemahlen)
82 g	Sonnenblumenkerne (geröstet und zerkleinert)
78 g	Kürbiskerne (geröstet und zerkleinert)
61 g	Leinsamen (geschrotet)
49 g	Chiasamen
36 g	Sesam
50 g	Tomatenmark
15 g	Sonnenblumenöl
2 EL	Hefeflocken (optional)
n.B.	Kräuter & Gewürze (z.B. Paprika, Petersilie, Bockshornklee, Koriander, Pfeffer, Muskat, Bohnenkraut, Bärlauch)
30 g	Salz
750 g	Wasser (<20° C)

1. Alle trockenen Zutaten (Getreide, Saaten, Salz und evtl. Hefeflocken) in einer großen Schüssel gut vermengen. Tomatenmark im Wasser auflösen
2. Backofen auf 160° C Umluft vorheizen und Backpapier auf drei Bleche legen. Die folgenden Schritte müssen „schnell“ gehen, da sonst das Getreide zu verquellen beginnt und das Ausstreichen zur Qual
3. Flüssigkeit und Öl zu den trockenen Zutaten geben und gut mischen, bis eine homogene Masse entstanden ist. Dabei auf etwaige „Mehlnester“ achten. Mit einem großen Teigschaber/-spachtel (eine Teigkarte finde ich unpraktisch) die Masse gleichmäßig auf die drei Bleche verteilen und zügig dünn ausstreichen
4. Bleche in den Ofen geben. Die gesamte Backzeit beträgt zwischen 60 und 80 Minuten
5. Nach 10 Minuten Ofen öffnen (Vorsicht Dampf!). Die Bleche werden nacheinander (mit dem obersten beginnend) herausgeholt und mit einem Pizzaschneider der Teig in gewünschte Portionen geteilt
6. Ofen etwa alle 15-20 Minuten öffnen, um Dampf abzulassen. Auf Sicht zu Ende backen

Anmerkungen:

- Je nach Ofen: unsere Umluft zirkuliert nicht so gut, daher schichte ich die Bleche während des Backens bei jeder Ofenöffnung um (immer von unten nach oben, um nicht durcheinander zu kommen)
- Wenn das Knäckebrot nach der angegebenen Backzeit zu weich/gummiartig ist: weiterbacken und öfter Dampf ablassen. Auch am/die nächsten Tage: das Knäckebrot lässt sich jederzeit hervorragend aufbacken, sollte es mal Feuchtigkeit gezogen haben
- Die Sache mit dem Anhaften: oft lässt sich das Knäckebrot nicht sonderlich gut vom Backpapier trennen. Direkt aufs Backpapier („von hinten“) mit einer Blumenspritze etwas Wasser sprühen, ein paar Sekunden warten, dann vorsichtig ablösen und in einzelne Portionen brechen. Sollte dabei zu viel Feuchtigkeit aufgenommen worden sein das Knäckebrot nochmal kurz in den Ofen schieben
- Wunderbar verarbeiten lässt sich in diesem Rezept z.B. auch überschüssiger Sauerteig (Mehl- und Wassermenge des Sauerteigs entsprechend im Rezept subtrahieren und im Wasser auflösen) oder aber Rest-/Altbrot. Rest-/Altbrot am besten als Getreide rechnen und mit gleicher Menge Wasser quellen lassen
- Der Ofen heizt! Das ist großartig im Winter *grins*. Für ein Blech lohnt sich der Aufwand aber m.M.n. nicht. Zumal wir (zu zweit) bei einem Blech IMMER das nächste vermissen 😊