

# Stockbrot mit gemischten Kernen

## Zutaten

|        |                       |
|--------|-----------------------|
| 1 Kg   | Mehl                  |
| 1 TL   | Salz                  |
| 400 ml | Wasser, warm          |
| 2 Pck. | Hefe oder Trockenhefe |
| 4 EL   | Honig                 |
| 10 EL  | Olivenöl              |
| 200 g  | Sonnenblumenkerne     |
| 50 g   | Kürbiskerne           |
| 50 g   | Pinienkerne           |



## Zubereitung

Mehl, Salz und die verschiedenen Kerne in eine Schüssel geben alle Zutaten gut miteinander vermengen. In diese kernige Mehlmischung eine Mulde hineindrücken. Die Hefe in das lauwarme Wasser bröckeln und solange verrühren, bis sie aufgelöst ist. Diese Mischung nun in die Mulde im Mehl geben. Noch das Öl und den Honig dazu geben und alles zu einen geschmeidigen Teig verarbeiten. Falls der Teig klebt, vorsichtig noch etwas Mehl dazu geben.

Den Teig nun zu einer Kugel formen und abgedeckt, an einem dunklen Ort ca. 60 Minuten gehen lassen, dabei sollte sich das Volumen fast verdoppeln.

Danach den Teig nochmals kurz durchkneten und dann in gleichgroße Stücke teilen. Die einzelnen Stücke in etwa 30cm lange und 2 bis 3cm dicke Stränge rollen, die dann spiralförmig um die Holzstäbe gewickelt werden. Natürlich können auch schlanke Brötchen geformt werden, die dann auf unsere XXL-Grillspieße gesteckt werden. Auf jeden Fall unter häufigem Drehen am Lagerfeuer (nicht direkt in die Flammen halten !) oder über glühender Holzkohle grillen.

**Tipp: Je langsamer das Brot gart, desto besser schmeckt es...**

Wenn das Grillen oder Lagerfeuer (aus welchen Gründen auch immer) ausfällt, kann der Teig zu etwa apfelgroßen Brötchen geformt und dann im Backofen zubereitet werden. Dazu den Ofen auf 250°C vorheizen und die Brötchen auf der mittleren Schiene ca. 12-15 Minuten backen.