

# Mühlviertler Bauernbrot

## Zutaten:

350 g Roggenmehl

150 g Weizenmehl

250 g Sauerteig

Ca. 300 ml Wasser

Brotgewürz

12 g Salz

10 g Germ

## Zubereitung:

Alle Zutaten rasch zu einem geschmeidigen Teig kneten, und ca. 1 Stunde rasten lassen. Dann einen Laib formen und im Gärkorb nochmals ca. 20 min reifen lassen. Backrohr mit Backblech auf 250°C vorheizen. Wenn die Temperatur erreicht ist, das Brot einschließen und kräftig schwaden. Bei Ober/Unterhitze das Brot 5-10 min anbacken. Dann die Temperatur auf 220°C reduzieren. Backzeit beträgt ca. 50 min.

# Grünkernaufstrich

## Zutaten:

200g Grünkernschrot, 500ml Gemüsefond, 120g weiche Butter, 1 kleine Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, ½ TL Majoran, ½ TL Basilikum, frische Kräuter, Kräutersalz

## Zubereitung:

Grünkernschrot im Gemüsefond bei schwacher Hitze zugedeckt 15 Minuten köcheln lassen. Dann den Topf vom Herd nehmen und den Grünkernschrot noch ca. 25 Minuten zugedeckt ausquellen lassen.

Den erkalteten Grünkernschrot mit der Butter verrühren. Die Zwiebel schälen, fein hacken und mit dem gepressten Knoblauch untermischen. Den Aufstrich mit Majoran, Basilikum, den Kräutern und Kräutersalz abschmecken.

Den fertigen Aufstrich mit Kräutern garnieren.

Schmeckt lecker auf frischem Bauernbrot.