



# Buchweizen-Maisbrot

*Rezept von Holger Schüren*

## ZUTATEN

800g Buchweizenmehl  
200g Maissauerteig  
10g Salz  
100g Hefe frisch  
350g Wasser  
500g Milch  
Öl

### *Maissauerteig*

100g Maismehl  
100g Wasser  
10g Anstellgut

## ZUBEREITUNG

Buchweizen-, Maismehl und Salz vermischen.

Milch mit Wasser lauwarm machen und die Hefe darin auflösen.

Mehl Mix und Flüssigkeit gut miteinander verarbeiten.

Den Teig in 2 Kastenformen füllen, ca. 1 Stunde ruhen lassen.

Der Länge nach mit einem Messer tief einschneiden und bei 250°C anbacken, insgesamt beträgt die Backzeit 50-60 min.

5 min bei 250°C, 10 min. bei 225°C, 10 min bei 220 °C, dann nach 10 min auf 180°C runterstellen und die restliche Zeit bei der Temperatur backen.

5 min vor Backzeitende mit Öl besteichen und fertig backen.