Leinsamen-Vollkornbrot mit rotem Hummus

ca. 1,5 h für Brot und Hummus

für ca. 24 Scheiben

Zutaten für das Brot

1 Würfel (40 g) Hefe

450 ml lauwarmes Wasser

3 EL Grafschafter Goldsaft Zuckerrübensirup

250 g Dinkelvollkornmehl

250 g Weizenvollkornmehl

130 g Sonnenblumenkerne

100 g Leinsamen

2 TL Salz

2 EL Apfelessig

Fett und Mehl für die Form

Zutaten für das Hummus

Ca. 450 g Kichererbsen (Abtropfgewicht)

2 Knoblauchzehen

500 g gegarte Rote Bete (vakuumverpackt)

4 EL Zitronensaft

4 EL Olivenöl

4 EL Tahini

1 TL Salz

Pfeffer

Chiliflocken

4 TL Kreuzkümmel, gemahlen

5 EL Grafschafter Goldsaft Zuckerrübensirup

Kresse zum Garnieren

Zubereitung

Brot
Hefe zerbröckeln und mit 3 EL Grafschafter Goldsaft Zuckerrübensirup in 450 ml lauwarmes Wasser geben und unter Rühren auflösen. Beide Mehlsorten, 80 g Sonnenblumenkerne, 80 g Leinsamen und 2 TL Salz in eine große Schüssel geben. Hefewasser und Apfelessig zugeben und mit den Knethaken des Handrührers zu einem glatten Teig verkneten.
30 g Sonnenblumenkerne gleichmäßig in einer gefetteten und bemehlten Kastenform (30 cm lang) verteilen, Teig einfüllen und glattstreichen. Restliche Sonnenblumenkerne und Leinsamen darüberstreuen und etwas andrücken. Teig ohne Vorheizen im Backofen auf unterer Schiene (E-Herd: 200 °C / Umluft: 180 °C) 55–60 Minuten backen. Brot aus dem Ofen nehmen, ca. 10 Minuten abkühlen lassen und aus der Form lösen.

Hummus
Für das Hummus die Kichererbsen abgießen und abtropfen lassen. Knoblauch schälen und grob hacken, 350 g Rote Bete grob würfeln.
Kichererbsen - bis auf 4 EL zum Garnieren-, geschnittene Rote Bete, Knoblauch, Zitronensaft, Olivenöl und Tahini mit einem Hochleistungsstandmixer glatt pürieren. Mit restlichem Salz, Pfeffer, Chiliflocken, Kreuzkümmel und übrigem Grafschafter Goldsaft Zuckerrübensirup würzen. Restliche Rote Bete fein würfeln.

Brot in Scheiben schneiden und mit Hummus, Roter Bete, übrigen Kichererbsen und Kresse garniert servieren.

Pro Scheibe ca. 790 kJ