

VOLLKORNBROT

WALDSTAUDE, ROGGEN UND DINKEL ZU EINEM SAFTIGEN VOLLKORNBROT VEREINT



STÜCK

1 à 750g



ZUBEREITUNGSZEIT GESAMT

18 Stunden



ZEIT AM BACKTAG

6 Stunden



SCHWIERIGKEITSGRAD

2 / 3

ZUTATEN

WALDSTAUDESAUERTEIG

1. STUFE

60g Waldstaudevollkornmehl

60g Wasser (35°C)

6g Anstellgut

2. STUFE

Sauerteig der 1. Stufe

60g Waldstaudevollkornmehl

60g Wasser (35°C)

KOCHSTÜCK

35g Roggenvollkornmehl

120g Wasser

HAUPTTEIG

115g Wasser (22-24°C)

Kochstück

reifer Sauerteig

90g Roggenvollkornmehl

100g Dinkelvollkornmehl

10g Honig

25g Sonnenblumenpaste

8g Salz

3g Backhefe

1. WALDSTAUDESAUERTEIG

Für den Sauerteig der ersten Stufe alle Zutaten in einer Schüssel verrühren, gut durchmischen und zugedeckt an einem warmen Patz (25-28°C) für 12-14 Stunden reifen lassen. Den gut aufgegangenen und säuerlich riechenden Sauerteig nun mit dem Vollkornmehl und Wasser der zweiten Stufe auffrischen und nochmals für 3 Stunden zur vollen Reife kommen lassen.

2. KOCHSTÜCK

Das Mehl in einem Topf leicht anrösten und dann mit dem Wasser verrühren und unter ständigem Rühren zu einer dickflüssigen Masse aufkochen. Das Kochstück mindestens 3 Stunden zugedeckt abkühlen lassen.

3. SONNENBLUMENPASTE

Sonnenblumenkerne für 30 Minuten bei 175°C im Backofen leicht rösten und dann zu einer feinen Paste pürieren. Das dadurch freiwerdende Öl der Sonnenblumenkerne und die Röstaromen machen das Brot besonders saftig und aromatisch.

4. HAUPTTEIG

Für den Hauptteig den reifen Sauerteig und das abgekühlte Kochstück mit allen anderen Zutaten in eine Schüssel geben und für 8 Minuten langsam mischen. Dieses Rezept enthält sehr viel Wasser, der Teig wird dadurch sehr weich. Beim Mischen des Teiges muss man daher besonders darauf achten, dass sich die ganze Masse wirklich gut durchmischt und vom Knetwerkzeug der Küchenmaschine wirklich alles erreicht wird. Die optimale Teigtemperatur nach dem Mischen beträgt 27-30° C. Den weichen Teig dann 45 Minuten bei Raumtemperatur mit einem Tuch abgedeckt ruhen lassen.

Aufbereitung

Den Teig auf eine mit Schrot bemehlte Arbeitsfläche geben und vorsichtig zu einem Wecken formen. Den Teigling in Schrot wälzen und in die gut geölte Backform geben.

Tipp: Die neue Backform vor der Verwendung mit Öl austreichen und im 200°C heißen Backrohr für 15 Minuten ausbrennen. Ausgebrannt und nochmals mit einem Tuch geölt, geht das fertige Toastbrot ganz sicher aus der Form.

Backen

Den fertig aufgegangenen Teigling nun in das auf 240° C vorgeheizte Backrohr schieben und gut beschwaden. Die Temperatur nach 10 Minuten auf 190° C reduzieren, das Kastenbrot für weitere 40 Minuten in der Backform und die letzten 10 Minuten ohne Form fertig backen. Das fertige Brot auf einem Gitterrost auskühlen lassen.

Hard Facts Hauptteig



Teigtemperatur 27-30°C



Teigruhe 45 min



Backtemperatur 240 - 190°C



Backdauer 60 min