

KÖRNERBROT

KÖRNIGES SAUERTEIGBROT MIT VOLLKORNMEHLEN



STÜCK

1 à 1000g



ZUBEREITUNGSZEIT GESAMT

16 Stunden



ZEIT AM BACKTAG

4 Stunden



SCHWIERIGKEITSGRAD

1 / 3

ZUTATEN

ROGGENSAUERTEIG

| | |
|------|---------------------|
| 120g | Roggenvollkornmehl |
| 120g | Wasser (35°C) |
| 12g | Sauerteiganstellgut |

QUELLSTÜCK

| | |
|-----|--------------|
| 85g | Leinsamen |
| 85g | Wasser(20°C) |

KÖRNERBRÜHSTÜCK

| | |
|------|----------------------------|
| 85g | Sonnenblumenkerne |
| 85g | Kürbiskerne |
| 70g | geröstete Buchweizenkörner |
| 50g | Sesam |
| 2g | Kümmel |
| 270g | Wasser (90°C) |

HAUPTTEIG

| | |
|------|-----------------------|
| | reifer Sauerteig |
| | Quell - und Röststück |
| 120g | Weizenvollkornmehl |
| 11g | Salz |

1. ROGGENSAUERTEIG

Für den Sauerteig Roggenvollkornmehl, Wasser (30°C) und das Anstellgut in einer Schüssel verrühren, gut durchmischen und zugedeckt bei Raumtemperatur 10-12 Stunden reifen lassen.

2. QUELLSTÜCK

Für das Quellstück Leinsamen und Wasser in eine Schüssel geben, verrühren und mindestens 3h quellen lassen.

3. KÖRNERBRÜHSTÜCK

Für das Körnerbrühstück ganze Buchweizenkörner im Ofen bei 180°C ca. 10 Minuten rösten. Die gerösteten Körner mit Sonnenblumenkernen, Kürbiskernen, Sesam und Kümmel mischen, mit dem heißen Wasser übergießen und mindestens 3h quellen lassen.

4. HAUPTTEIG

Für den Hauptteig den reifen Sauerteig mit Quell- und Brühstück, Salz und dem Weizenvollkornmehl in eine Schüssel geben und mit dem Kochlöffel oder eine Teigspachtel 3-5 Minuten durchmischen. Den Teig nun zugedeckt 60 Minuten rasten lassen. Der Teig sollte während der Teigruhe nicht zu sehr auskühlen.

Aufarbeitung

Die Kastenform nun mit Öl ausräubern und Sesam ausstreuen. Nun den ganzen Teig mit der Teigkarte in die Kastenform geben, mit Wasser glattstreichen und Sesam bestreuen. Die Kastenform nun an einen warmen Platz stellen und den Teigling nun ca. 60 Minuten aufgehen lassen.

Backen

Die Kastenform nun in den auf 230°C heißen Ofen geben und beschweden. Nach 10 Minuten die Temperatur auf 190°C reduzieren und das Brot weitere 60 Minuten backen.

Das Kastenbrot vor dem Anschneiden mindestens 2 Stunden, am besten aber über Nacht, vollständig auskühlen lassen.

Hard Facts Hauptteig



Teigtemperatur 27-30°C



Teigruhe 1 h



Backtemperatur 230-190°C



Backdauer 75 min