

KERNIGES VOLLKORNBROT

Zutaten (1 Kastenform):

für den Sauerteig:

91 g Roggenvollkornmehl
91 ml Wasser
28 g Anstellgut

für den Brotteig

200 g Roggenvollkornmehl
100 g Dinkenvollkornmehl
20 g Haferflocken
20 g Kürbiskerne
30 g Leinsamen
20 g Sesam
20 g Sonnenblumenkerne
10 g Salz
210 g Sauerteig



Für den Körnermantel

Jeweils 15g: Haferflocken, Kürbiskerne, Leinsamen, Sesam, Sonnenblumenkerne

Zubereitung:

1. Für den Sauerteig das Roggenmehl mit dem Wasser und dem Anstellgut (das was wir nach der dritten Stufe erhalten haben) in einer Schüssel, zu der es einen Deckel gibt, verrühren. Das Wasser sollte lauwarm sein. Die Schüssel verschließen und an einem warmen Ort für etwa 12-14 Stunden reifen lassen.
2. Nach den 12-14 Stunden sollte der Sauerteig an der Oberfläche kleine Bläschen gebildet haben und säuerlich riechen.
3. Für den eigentlichen Brotteig stellen wir zuerst noch ein Brühstück her: Dafür wird das Wasser in einem Topf zum Kochen gebracht, dann von der Herdplatte genommen und das Roggenvollkornmehl, das Dinkenvollkornmehl sowie Haferflocken, Kürbiskerne, Leinsamen, Sesam, Sonnenblumenkerne und Salz dazugegeben und für 2-8 Stunden quellen lassen.
4. Nachdem der Sauerteig und das Brühstück fertig „gereift“ sind, werden beide „Teige“ miteinander verknetet.
5. Die Körner für den Mantel werden vermischt und auf ein Backpapier gleichmäßig verteilt.
6. Den Teig mit den Händen länglich formen und die Hände befeuchten und so den Brotlaib befeuchten um ihn anschließend in der Körnermischung zu wälzen.
7. Danach den Teig in eine leicht gefettete Kastenform geben und mit einem Leintuch bedeckt für 30-60 Minuten rasten lassen.
8. Mit der Druckprobe testen, ob der Teig reif ist. Dabei drückt man mit dem Finger leicht in den Teig, geht dieser in seine Ausgangsposition zurück so ist er reif und kann ab in den Ofen.
9. In der Zwischenzeit den Backofen auf 250 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Ist der Teig reif, diesen in einer Kastenform auf mittlerer Schiene in den vorgeheizten Ofen geben. Nach ca. 10 Minuten das Backrohr kurz öffnen und anschließend die Temperatur auf 230°C senken und für 35-40 Minuten weiterbacken.