

Rezept

# Kornkörbchen

Ein Rezept von Kornkörbchen, am 28.06.2026

## Zutaten

### FÜR DAS QUELLSTÜCK:

25 g Gerstengrütze

25 g Hirse

25 g Leinsamen

10 g Salz

25 g Haferflocken

25 g feiner Maisgrieß

75 g Kürbiskerne

### FÜR DAS BRÜHSTÜCK:

Salz

175 g Roggenmehl (Type 1150)

6 g frische Hefe

50 g grobes Roggenschrot

25 g Weizenmehl (Type 550)

200 g flüssiger Sauerteig (selbst gemacht, oder Fertigprodukt)

### AUSSERDEM:

Butter für die Form

100 g Sonnenblumenkerne

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Brote à 600 g (2 Holz-Backkörbchen, 15 cm Länge) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 1425 kcal

## Zubereitung

1. Am Vortag für das Quellstück in einer Schüssel die angegebenen Zutaten mit 300 ml lauwarmem Wasser verrühren. Die Mischung mit Frischhaltefolie bedeckt über Nacht, mindestens jedoch 8 Std. im Kühlschrank quellen lassen.
2. Am Zubereitungstag für das Brühstück 100 ml Wasser mit 1 Prise Salz aufkochen. In einer Schüssel das Schrot mit dem Wasser mischen und mit Frischhaltefolie bedeckt mindestens 3 Std. quellen lassen.
3. Für den Teig in einer Rührschüssel die angegebenen Zutaten, 50 ml eiskaltes Wasser, das Quellstück und das Brühstück mit den Knethaken des Handrührgeräts oder der Küchenmaschine auf kleiner Stufe ca. 15 Min. zu einem sehr weichen Teig mischen. Den Teig mit Frischhaltefolie bedeckt ca. 1 Std. ruhen lassen.
4. Zwei Holzkörbchen (15 x 10 cm) mit dem mitgelieferten Backpapier auslegen. Den Teig halbieren. Jedes Stück auf der mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche zuerst rund, dann etwas länglich formen.

5. Die Sonnenblumenkerne auf einem Teller verteilen. Die Teige mit Wasser bestreichen, in die Sonnenblumenkerne drücken und in die Körbchen setzen. Mit Frischhaltefolie bedeckt ca. 1 Std. gehen lassen, bis die Teige ihr Volumen verdoppelt haben. Den Backofen mit Backstein (Mitte) auf 250° vorheizen. Ein Blechgefäß auf den Boden stellen.
- 
6. Das Brot in der Form auf den heißen Backstein im Ofen stellen. Das Gefäß mit ca. 150 ml Wasser füllen. Nach 10 Min. die Backofentemperatur auf 180° reduzieren und das Brot in ca. 1 Std. kräftig braun backen. Herausnehmen und im Holzkorbchen abkühlen lassen.