Rezept

Mehrkornbrot mit Quark

Ein Rezept von Mehrkornbrot mit Quark, am 07.06.2025

Zutaten

FÜR DAS QUELLSTÜCK:

- **50 g** Gerstengrütze
- **50 g** Hirse
- **50 g** Leinsamen
- **50 g** grobe Haferflocken
- **50 g** feiner Maisgrieß
- **22 g** Salz

FÜR DEN TEIG:

- **600 g** Weizenmehl (Type 812)
- **20 g** Sonnenblumenkerne
- **180 g** flüssiger Sauerteig (selbst gemacht, oder Fertigprodukt)
- **110 g** Roggenmehl (Type 1150)
- **25 g** frische Hefe
- **10 g** Sonnenblumenöl
- **125 g** Magerquark

AUSSERDEM:

- Mehl zum Arbeiten
- etwas Roggenmehl (Type 1150) zum Bestäuben

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Brote à 900 g | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 2040 kcal

Zubereitung

1. Am Vortag für das Quellstück in einer Schüssel die angegebenen Zutaten mit ¼ l lauwarmem Wasser verrühren und mit Frischhaltefolie bedeckt über Nacht, mindestens jedoch 8 Std. im Kühlschrank quellen lassen.

2. Am Zubereitungstag für den Teig die angegebenen Zutaten, das Quellstück und ca. 330 ml eiskaltes Wasser mit den Knethaken des Handrührgeräts oder der Küchenmaschine auf kleiner Stufe ca. 10 Min. mischen. Falls nötig, noch etwas Wasser dazugeben. Dann auf höherer Stufe in 4-5 Min. zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig mit Frischhaltefolie bedeckt ca. 2 Std. ruhen lassen.

3. Den Teig auf der mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche ein- oder zweimal zusammenlegen und halbieren. Die Stücke zu runden Laiben formen. Falls sich der Teig nur unwillig in Form bringen lässt, einfach 5 Min. entspannen lassen und erneut formen.

4. Die Laibe auf ein mit Mehl bestäubtes Küchentuch legen. Etwas Roggenmehl in ein feines Sieb geben und die Laibe damit dünn bestäuben. Mit Frischhaltefolie bedecken und ca. 45 Min. gehen lassen, bis die Laibe ihr Volumen verdoppelt haben. Den Backofen mit Backstein (Mitte) auf 250° vorheizen. Ein Blechgefäß auf den Boden stellen.

5. Die Laibe mit einem scharfen Messer jeweils dreimal quer einschneiden und auf den heißen Backstein im Ofen setzen. Das Blechgefäß mit ca. 150 ml Wasser füllen. Nach 5 Min. die Backofentemperatur auf 180° reduzieren und die Brote in ca. 45 Min. hellbraun backen. Am Ende der Backzeit prüfen, ob das Brot durchgebacken ist.