

Rezept

Mehrkornbrot mit Roggen

Ein Rezept von Mehrkornbrot mit Roggen, am 17.04.2024

Zutaten

FÜR DEN SAUERTEIG:

20 g Anstellgut (selbst gemacht, oder flüssiger Sauerteig (Fertigprodukt))

200 g Roggenmehl (Type 1150)

FÜR DAS QUELLSTÜCK:

100 g grobes Roggenschrot

50 g grobe Haferflocken

50 g grobe Gerstenflocken

50 g feines Buchweizenschrot

50 g Hirse

20 g Leinsamen

20 g Salz

FÜR DEN TEIG:

20 g Sesamsamen

200 g Roggenmehl (Type 1150)

500 g Weizenmehl (Type 550)

20 g frische Hefe

AUSSERDEM:

Mehl zum Arbeiten

ca. 200 g Sonnenblumenkerne

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 3 Brote à 700 g | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 1785 kcal

Zubereitung

1. Am Vortag für den Sauerteig in einer Schüssel das Anstellgut mit Mehl und 160 ml warmem Wasser verrühren und mit Frischhaltefolie bedeckt bei Zimmertemperatur 20-24 Std. reifen lassen.
2. Für das Quellstück in einer Schüssel die angegebenen Zutaten mit 320 ml lauwarmem Wasser verrühren. Die Mischung mit Frischhaltefolie bedeckt bei Zimmertemperatur 20-24 Std. quellen lassen.
3. Für den Teig die Sesamsamen in einer Pfanne goldbraun rösten und abkühlen lassen. Die Mehle, Hefe, Sesamsamen, Sauerteig, 320 ml Wasser und Quellstück in einer Rührschüssel mit den Knethaken des Handrührgeräts oder der Küchenmaschine auf kleiner Stufe ca. 10 Min. mischen. Dann auf höherer Stufe ca. 2 Min. kneten. Falls der Teig noch zu weich ist, etwas Mehl unterkneten. Den Teig mit Frischhaltefolie bedeckt ca. 30 Min. ruhen lassen.

4. Den Teig in drei gleich große Stücke teilen und auf der mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche rund formen. Die Sonnenblumenkerne auf einen Teller geben. Die Teigkugeln mit etwas Wasser bestreichen und in die Sonnenblumenkerne drücken. Die Laibe mit Frischhaltefolie bedeckt bei Zimmertemperatur ca. 1 Std. gehen lassen, bis sie ihr Volumen verdoppelt haben. Den Backofen mit Backstein (Mitte) auf 250° vorheizen. Ein tiefes Backblech auf die untere Schiene schieben.
-
5. Die Laibe nach Belieben mit einem scharfen Messer einschneiden und auf den heißen Backstein im Ofen setzen. In das Backblech ca. 150 ml Wasser gießen. Nach 10 Min. die Backofentemperatur auf 180° reduzieren. Das Brot in ca. 45 Min. kräftig braun backen. Herausnehmen und auf einem Gitter abkühlen lassen.