

## Rezept

# Schrot-und-Korn-Brot

Ein Rezept von Schrot-und-Korn-Brot, am 15.12.2025

## Zutaten

<b>42 g</b>	Hefe (1 Würfel)	<b>300 g</b>	Sauerteig (selbst angesetzt oder im Beutel)
<b>200 g</b>	Roggenvollkornschrot	<b>150 ml</b>	warmes Wasser
<b>125 g</b>	Roggen- oder Weizenkörner	<b>250 g</b>	Roggenvollkornmehl
<b>300 g</b>	Roggenmehl Type 997	<b>3 TL</b>	Salz
<b>1 EL</b>	Fenchelsamen (nach Belieben)	<b>1/2 TL</b>	Zuckerkulör (nach Belieben)
<b>1 EL</b>	Zucker	<b>ca. 500 ml</b>	warmes Wasser
	Mehl zum Bearbeiten	<b>2</b>	Kastenformen (4 cm Länge) oder 1 Springform (Ø 3 cm)
	Butter für die Formen		Sesam zum Bestreuen

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Brote von 850 g | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 245 kcal

## Zubereitung

1. Für den Vorteig die Hefe zu Sauerteig und 100 g Schrot in eine Schüssel bröckeln. Mit Wasser glatt rühren und zugedeckt 2 Std. warm ruhen lassen. Dann den restlichen Schrot einrühren und weitere 2 Std. ruhen lassen.
2. Für den Hauptteig die Körner in reichlich Salzwasser 20 Min. garen. Im Wasser abkühlen lassen. Mehle, Salz und Fenchelsamen (falls verwendet) mischen. Zuckerkulör (falls verwendet), Zucker und Wasser (bis auf eine halbe Tasse, ca. 50 ml) verrühren, mit dem Vorteig zum Mehl geben und den Teig ca. 5 Min. kräftig rühren. Evtl. noch Wasser oder Mehl hinzufügen. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche mit dem Teigschaber etwa 10 Min. lang zusammenschlagen und -drücken, dann in einer bemehlten Schüssel zugedeckt ca. 4 Std. warm ruhen lassen, bis sich das Volumen ungefähr verdoppelt hat.
3. Die Körner abgießen, gut abtropfen lassen, mit Mehl bestäuben und unterarbeiten. Evtl. noch Wasser oder Mehl hinzufügen, der Teig soll aber weich bleiben. Den Teig in die gefetteten Formen füllen. Zugedeckt ca. 2 Std. warm ruhen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.
4. Den Backofen auf 250° vorheizen (Umluft nicht geeignet). Die Teigoberflächen dreimal schräg einschneiden, mit Wasser bestreichen und mit Sesam bestreuen. Die Ofenwände mit Wasser besprühen oder eine Schale mit Wasser auf den Ofenboden stellen. Die Brote auf der zweiten Schiene von unten 10 Min. backen. Danach die Hitze auf 190° reduzieren und die Brote in ca. 1 Std. 20 Min. fertig backen. Abkühlen lassen, in Frischhaltefolie wickeln und vor dem Anschneiden 2 Tage ruhen lassen.