

Rezept

# Weizenvollkornbrot

Ein Rezept von Weizenvollkornbrot, am 27.04.2024

## Zutaten

<b>1 leicht gehäufter TL</b>	Backferment (Reformhaus oder Bioladen)	<b>2 EL</b>	Grundansatz Backferment (selbst angesetzt oder gekauft)
<b>200 g</b>	Weizenvollkornschtrot	<b>350 ml</b>	warmes Wasser
<b>600 g</b>	Weizenvollkornmehl	<b>42 g</b>	Hefe (1 Würfel)
<b>2 TL</b>	Salz	<b>2 EL</b>	geschrotetes Brotgewürz (nach Belieben)
<b>2 EL</b>	Gerstenmalz-Extrakt (Reformhaus oder Bioladen)	<b>2 EL</b>	Öl
	Plastiktüte oder Bratschlauch	<b>ca. 500 ml</b>	warmes Wasser
<b>1</b>	Weizenvollkornschtrot zum Bestreuen		Mehl zum Bearbeiten
			Butter für die Form

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 1 Brot von 1,4 kg | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 200 kcal

## Zubereitung

1. Für den Vorteig Backferment mit Grundansatz und etwas warmem Wasser glatt rühren. Weizenschtrot und restliches Wasser zufügen und gründlich mischen. Die Schüssel in eine Plastiktüte (Bratschlauch) stecken, mit einem Tuch zudecken und an einem warmen Ort 15-20 Std. ruhen lassen.
2. Für den Hauptteig das Vollkornmehl über den Vorteig geben. Die Hefe darüberbröckeln. Salz, Brotgewürz (falls verwendet), Gerstenmalz und Öl mit dem Wasser (bis auf eine halbe Tasse, ca. 50 ml) mischen. Die Mischung zum Mehl gießen und den Teig mit dem elektrischen Knethaken oder einem Kochlöffel 5 Min. kräftig rühren, bis sich der Teig vom Schüsselrand löst. Bei Bedarf noch Wasser hinzufügen.
3. Die Schüssel mit dem Teig wieder in die Plastiktüte stecken, mit dem Tuch zudecken und ca. 2 Std. warm ruhen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.
4. Die Springform gut einfetten. Den gegangenen Teig in die Form geben, die Oberfläche mit feuchten Händen glatt streichen und mit etwas Schrot bestreuen. Alles wieder in der Plastiktüte und mit dem Tuch zugedeckt ca. 2 Std. warm ruhen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.
5. Den Backofen auf 210° vorheizen (Umluft nicht geeignet). Die Backofenwände mit Wasser besprühen oder eine Schale mit Wasser auf den Ofenboden stellen. Das Brot auf der zweiten Schiene von unten ca. 1 Std. backen. 10 Min. abkühlen lassen, dann aus der Form lösen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.