



5 - Korn - Vollkornbrot

★★★★★

Brot

Vorbereitungszeit: 1 Std. **Kochzeit:** 10 Min. **Gesamtzeit:** 1 Std., 10 Min.

Schwierigkeitsgrad: Leicht **Portionen:** 1 portion(en) **Quelle:** malteotten.de

ZUTATEN

400 g Mehl (Roggenvollkornmehl), für den Sauerteigansatz

400 ml Wasser, lauwarm, für den Sauerteigansatz

1.250 g Mehl (Roggenvollkornmehl), für den Sauerteig

1.250 g Dinkel oder Weizenvollkornmehl

36 g Salz

100 g Kürbiskerne

100 g Sonnenblumenkerne

100 g Leinsamen

100 g Sesam

100 g Grünkern

2 ½ Liter Wasser, lauwarm, für den Teig

NÄHRWERT

Calories: 12112 kcal

Serving Size: 1

Weizenvollkornmehl und ca. 0,5 Liter lauwarmes Wasser, 36 g Salz und Körner bzw. Ölsaaten nach Wahl hinzu und knetet/rührt den Teig.

Diese Masse muss 2 Stunden warm ruhen. Danach kommt der Brotteig in sauerteiggeeignete Formen und bleibt 1 Stunde stehen.

Jetzt wird gebacken. Im vorgeheizten E-Herd Intensivbacken oder Ober- und Unterhitze die ersten 10 Minuten 240°C, die nächsten 35 Minuten bei 200°C. Kurz vor dem Herausnehmen mit Wasser bepinseln.

Sofort nach dem Backen aus den Formen kippen und auf dem Gitterrost auskühlen lassen.

ZUBEREITUNG

Zuerst stellt man den Sauerteigansatz her. Am ersten Tag rührt man 100 g Roggenvollkornmehl mit 100 ml lauwarmem Wasser zusammen und lässt das 24 Stunden an einem warmen Ort (28°C) zugedeckt stehen.

Am zweiten Tag gibt man wieder 100 g Roggenvollkornmehl und 100 ml lauwarmes Wasser hinzu. Das bleibt erneut 24 Stunden bei 28°C stehen.

Am dritten Tag kommen 200 g Roggenvollkornmehl und 200 ml lauwarmes Wasser dazu, was 24 Stunden bei gleichmäßiger Wärme ruhen soll.

Am vierten Tag ist der Sauerteigansatz fertig. Diese Prozedur macht man nur einmal.

Dann löst man ein Glas Sauerteigansatz in 2 Liter lauwarmem Wasser auf und gibt 1250 g Roggenvollkornmehl hinein. Das wird verrührt und bleibt 12 Stunden bei 28°C zugedeckt stehen.

Nach den 12 Stunden nimmt man fürs nächste Mal ein Honigglas Sauerteigansatz weg und stellt es in den Kühlschrank. Dann gibt man 1250 g Dinkel- oder