

13. Januar 2018

Körnerkasten

Ein besonders saftiges, lang frischhaltendes Saaten-Körner-Brot, das ausschließlich über einen Dinkelschrotsauerteig gelockert wird. Gekochte Roggenkörner, verquollene Leinsaat, Haferflocken, Sonnenblumenkerne und Roggenmalzflocken (ersetztbar durch Haferflocken) bringen Geschmack und Feuchte in die Krume.

Sauerteig Stufe 1

- 38 g Dinkelschrot mittel
- 38 g Wasser (50°C)
- 2 g Anstellgut (Weizen/Dinkel)

Sauerteig Stufe 2

- 75 g Dinkelschrot mittel
- 75 g Wasser (50°C)
- Sauerteig Stufe 1

Quellstück

- 75 g Haferflocken Kleinblatt (geröstet)
- 112 g Sonnenblumenkerne (geröstet)
- 38 g Leinsaat (geschrotet)
- 38 g Roggenmalzflocken (alternativ: Haferflocken)
- 225 g Wasser (kalt)

Kochstück

- 112 g Roggenkörner
- 225 g Wasser

Hauptteig

- Sauerteig Stufe 2
- Quellstück
- Kochstück
- 263 g Weizenvollkornmehl
- 225 g Roggenvollkornmehl
- 23 g Honig
- 19 g Salz
- 263 g Wasser (75°C)

Die Zutaten für die erste Sauerteigstufe mischen und 12-16 Stunden bei Raumtemperatur (ca. 20°C) reifen lassen.

Am Backtag den Sauerteig der ersten Stufe mit Mehl und Wasser der zweiten Stufe mischen und 3 Stunden bei ca. 28-30°C reifen lassen (am besten die Schüssel in eine Decke oder Styroporbox packen, der Teig hält dann die Temperatur allein).

Die Saaten und Flocken mit Wasser über 4-12 Stunden bei Raumtemperatur einweichen.

Die Roggenkörner mit Deckel köcheln bis sämtliches Wasser aufgenommen ist und die Körner weich wie Reis sind. Auskühlen lassen und bis zur Verwendung zugedeckt bei Raumtemperatur aufbewahren.

Sämtliche Hauptteigzutaten von Hand oder 10 Minuten auf niedrigster Stufe mischen (Teigtemperatur ca. 30°C).

Den Teig 15 Minuten ruhen lassen, anschließend in zwei 850 g-Stücke teilen, rundwirken, in Dinkelschrot wälzen und mit Schluss nach unten paarweise in eine gefettete oder mit Backpapier ausgelegte Kastenform (ca. 22x10x9 cm) setzen.

Abgedeckt 3 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen.

Bei 220°C (250°C) fallend auf 180°C 2 Stunden backen (Kerntemperatur ca. 96-98°C).

Zubereitungszeit am Backtag: ca. 8 Stunden

Zubereitungszeit gesamt: 20-24 Stunden

