

25. Februar 2017

Alm-Rezepte: Dreikornkeimlingsbrot

Ein saftiges, hocharomatisches und freigeschobenes Brot aus 100% gekeimtem Roggen, Dinkel und Weizen. Ein Brot mit Biss, besonderem Geschmack und nur mit Keimlingssauerteig getrieben. Das Brot kann auch ohne Weiteres in der Kastenform gebacken werden.

Die gekeimten Körner werden im Fleischwolf (außer Roggen) zu Brei verarbeitet. Roggen würde den Fleischwolf verstopfen. Er wird püriert und gibt dem Brot ein etwas gröberes Krumenbild.

Die Körner verdoppeln im Laufe der Keimzeit ihr Gewicht.

Sauerteig

- 300 g Roggenkörner (ungekeimt)
- 150 g Wasser (70°C)
- 60 g Anstellgut (Roggen)
- 6 g Salz

Hauptteig

- Sauerteig
- 200 g Dinkelnkörner (ungekeimt)
- 500 g Weizenkörner (ungekeimt)
- 14 g Salz
- 20 g Olivenöl

Die Körner für Sauerteig und Hauptteig separat abwiegen und jeweils 12 Stunden in kaltem Wasser bei unter 15°C quellen lassen. Jeweils das Wasser abschütten und die Körner in einem Sieb einige Minuten mit kaltem Wasser durchspülen. Das Sieb in eine Schüssel setzen, mit Folie abdecken und insgesamt 30-35 Stunden (Roggen) bzw. 36-40 Stunden (Weizen/Dinkel) unter 15°C ruhen lassen (10-12°C). Dabei alle 1-6 Stunden einige Minuten mit kaltem Wasser durchspülen.

Hat der Spross ungefähr die halbe Länge des Korns erreicht, zunächst die Sauerteigkörner durchspülen und anschließend mit dem Sauerteigwasser mischen. Mit einem Pürierstab oder Mixer einen Brei herstellen. Das Anstellgut und Salz zugeben, mischen und 10-12 Stunden bei Raumtemperatur reifen lassen.

Für den Hauptteig die Hauptteigkörner im Fleischwolf (kleinste Lochung) zu festem Brei verarbeiten, den Sauerteig, das Öl und das Salz zugeben. Den Teig 5 Minuten auf niedrigster Stufe und weitere 5 Minuten auf zweiter Stufe zu einer straffen Masse kneten, die sich vollständig vom Schüsselboden löst (Teigtemperatur ca. 26°C).

Den Teig 1 Stunde bei 28°C ruhen lassen.

Nun den Teig zu einem länglichen Laib formen und bei 28°C für 1 Stunde im Gärkorb gehen lassen (Schluss oben).

Mit viel Dampf bei 250°C fallend auf 170°C 75-80 Minuten backen.

Zubereitungszeit am Backtag: ca. 4 Stunden

Zubereitungszeit gesamt: ca. 50-52 Stunden

